

JOURNEE BODY FITNESS

A ABBEVILLE : salle des fêtes

LE 19 novembre 2017 de 9h00 à 16H30

– Salle de danses au Centre Omnisports – Rue Josse Van Robais à ABBEVILLE.

Matin : Aéro Dance / Body training/

Isabelle LE BESQ
Intervenante



Matin : Aérodance « aérobic et dance » – **BODY SCULT** est un « mélange de renforcement musculaire et de cardiotraining. Ce cours intègre des accessoires comme des élastiques ou des haltères » - **Cardio boxe** « Le cardio boxing est une activité physique utilisant les techniques « pieds-poings »

Après-midi : **STEP** – **Renfo musculaire-** **Retour au calme.**

Inscription avec règlement joint impératif par chèque avant le 09 NOVEMBRE 2017.
A compter du 10 Novembre, les tarifs sont à majorer de 5€ par activité.



03.22.44.90.92 cdepmm80@wanadoo.fr

le 19 novembre 2017 de 9h00 à 16h30

APRES MIDI

Step / Cardio-boxe/ Stretching l'après midi



-STEP – Renfo musculaire-



Cardio boxe « Le cardio boxing est une activité physique utilisant les techniques « pieds-poings »

Retour au calme stretching.



Les étirements sont utiles pour permettent de récupérer.

Inscription : Comité départemental sport pour tous , 2rue Lescouvé 80000 Amiens
tel 03.22.44.90.92 cdepmm80@wanadoo.fr

Animatrices 80 : 20 € Autres 25€ = Tarif jusqu'au 10 novembre, passé cette date majoration de 5€.

Pour le midi : prévoir votre pique nique, nous mangeons sur place.