

Deuxième stage fitness

Saison 2015 2016

Animé par Christophe Sergent

PROGRAMME		Renseignements / Contacts	
8h30	Accueil	Professeur :	Christophe Sergent
9h – 9h45	Fitball ou Mat Pilates chorégraphié	Réservations et informations :	mjcmayet@gmail.com
9h45 – 10h30	Step (accessible à tous)		02 43 46 09 14
10h30 – 10h45	Collation – Ravitaillement		Nombre de place limité !!! :
10h45 – 11h30r	Cardioboxe (mix arts martiaux)		
11h30 – 12h15	Stretching – Relaxation		
12h30	Clôture		
TARIFS			
Adhérent			10 euros
Non - Adhérent			12 euros