



Cours de Gym Hip-hop break-danse A TOURNEBU



Objectif: Assurer du bien être au travers d'activités ludiques et conviviales

- *Activités physiques et sportives adaptés à tous (adultes, enfants)
- *Gym douce et volontaire
- *Détente et renforcement musculaire (stretching, pilâtes....)

° **Les cours de danse pour enfants (break-danse, hip-hop...) avec Allan.**

- # Mercredi de 14H30 à 15H30 débutants
- # Mercredi de 18h00 à 19h00 (premier cours)
- # Mercredi de 19h00 à 20h00 (deuxième cours)

Les cours commenceront à partir du Mercredi 12 septembre

Cotisation annuelle de 110 € + certificat médical obligatoire

° **Les cours adultes et enfants de + 16 ans peuvent participer au cours de pilâtes avec Lisa**

- # Jeudi de 10h30 à 11h30
- # Jeudi de 20h20 à 21h20

Les cours commenceront à partir du jeudi 13 septembre

° **Les cours adultes et enfants de + 16 ans peuvent participer au cours de renforcement musculaire ainsi que de cours de danse chorégraphique avec Lisa**

- # Mardi de 20h20 à 21h20 (cours de renforcement musculaire)
- # jeudi de 19h10 à 20h10 (danse chorégraphique)

Les cours commenceront à partir du mardi 11 septembre

Cotisation annuelle de 130 € + certificat médical obligatoire

Nous serons présents au Forum des associations le samedi **8 septembre** à Bretteville sur Laize

Les inscriptions pourront aussi être faites après les 2 cours d'essai.

2 séances gratuites / paiement possible en plusieurs fois

Venez nous rejoindre dans la salle polyvalente de Tournebu.

Pour plus de renseignements n'hésitez pas à prendre contact au 06 83 34 10 58