



association
La montagne

1ère Édition

Soirée Fitness

**ENTRÉE
GRATUITE**

Sport, convivialité et plaisirs

Jeudi 1^{er} juillet 2021 à 18h20

Plage de Villegusien-le-Lac

**18h45-19h15
Echauffement
dansé**

**19h15-19h45
Découverte Fitfoot
(apporter un ballon type foot)**

**19h45-20h15
Cardio Boxe**

**20h15-20h45
Renforcement
musculaire**

**20h45-21h15
Pilates /Assouplissement
(apporter un tapis de sol)**

Inscription obligatoire auprès de votre
animateur sportif ou du CDSFR 52 au
06.81.90.84.84