



R D V sportif stage multiactivités le Dimanche 5 juin

Animé par Angela Alfano et Nabil Ameer

Au Gymnase 3CM de Dagneux

Rue de Bressolles 01120 DAGNEUX

A côté du stade de football

Stage ouvert à tous à partir de 13 ans

PROGRAMME

Accueil à partir de 8 h 15

9 h réveil musculaire

9 h 30 danse cardio latino ou renforcement musculaire

10 h interval training ou karaté découverte et perfectionnement

10 h 45 body karaté fitness

11 h 30 tai chi

12 h fin du stage et verre de l'amitié

Prix du stage 10€.

Renseignements 07 77 81 22 50 ou karateclubdebressolles@sfr.fr

Prévoir une tenue de sport, tapis de sol, une serviette, une bouteille d'eau, baskets propres pour la salle.

