 Comité Régional de Bourgogne

STAGE DE FITNESS

organisé par le comité régional de gymnastique

Lieu : COSEC du collège Roger Vailland

SANVIGNES LES MINES

Date :Dimanche 18 novembre 2012 de 9H à 16H30

Coût : gratuit pour les entraîneurs de club FFG

10 euros la journée pour les licenciés FFG et les profs UNSS

Programme de la journée :

Matin :LIA-STEP-renforcement dynamique-Zumba

Repas tiré du sac

Après midi :Sh’bam ( LIA relooké 2012 )-Gym Seniors-Renforcement en douceur- Hilo (chorégraphie dynamique compétitive )

**Venez nombreux**

Inscrivez vous sur la fiche jointe vous paierez sur place.