

INFOS PRATIQUES

Nombre de places limitées : 120 personnes maximum

8H15/9H00 : **Accueil autour d'un café**

9H00/9H55 : Aéro Combat

9H55/10H00 : Pause

10H00/10H55 : LIA

10H55/11H00 : Pause

11H00/11H55 : Big Dancer

11H55/12H00 : Pause

12H00/13H00 : Zumba Fitness

13H00/13H15 : Stretching

Tenue vestimentaire :

1. 1 tenue de sport confortable
2. 1 bonne paire de chaussures
3. 1 serviette
4. 1 bouteille d'eau

FICHE D'INSCRIPTION ADULTE

A retourner accompagné du règlement (places limitées, à 120 personnes)

NOM :

.....Prénom

Téléphone :

Adresse :

.....
.....

Adresse e-mail :

Adhérente : OUI : 10€ NON : 15€

Règlement: Aucun remboursement ne sera effectué pour tout désistement ayant lieu 2 jours avant le stage (avant le 4 mars 2015)

Fiche à remettre directement aux différents professeurs de l'association, accompagné du règlement, ou à envoyer à :
Fit'Forme Castelnau, Mairie de castelnau, parvis des citoyens, 31620 Castelnau d'Estretfonds

PS : l'association se réserve le droit d'annuler le marathon fitness s'il n'y a pas assez d'inscriptions.

JOURNEE DU 07 MARS 2015

8H15/9H00 : Accueil autour d'un café

9H00/9H55 : Aéro Combat

9H55/10H00 : Pause

10H00/10H55 : LIA

10H55/11H00 : Pause

11H00/11H55 : Big Dancer

11H55/12H00 : Pause

12H00/13H00 : Zumba Fitness

13H00/13H15 : Stretching