



LES RENDEZ-VOUS DE LA GFMB

ANIMATIONS
RONAN & EMMANUEL

INSCRIPTIONS PAR MAIL A
rvgfmb@gmail.com
OU PAR TELEPHONE AU 06.03.74.91.23



CARDIO BOXE

SELF RENFO

STRETCH DO-IN

SALLE HLM A BOUGUENAI
PLACES LIMITÉES A 15 PERSONNES

3 SESSIONS GRATUITES OUVERTES A TOUS LES ADHERENTS DE LA GFMB - LUNDI 8 AVRIL 2019

- DE 18H00 à 18H45 : CARDIO BOXE

CARDIO EN MUSIQUE INCLUANT DES TECHNIQUES PIEDS POINGS, BOXE ANGLAISE ET KICK-BOXING

- DE 18H45 à 19H30 : SELF RENFO

RENFORCEMENT MUSCULAIRE GENERALE BASE SUR DES MOUVEMENTS DE SELF-DEFENSE

- DE 19H30 à 20H15 : STRETCH DO-IN

SEANCE GYM DOUCE COMPOSEE DE MOUVEMENTS DE STRETCHING, DE MAKKO-HO ET DE DO-IN

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



JE M'INSCRIS AU :

CARDIO BOXE []

SELF RENFO []

STRETCH DO-IN []

COORDONNEES:

NOM :

PRENOM :

TELEPHONE :