

# **CARDIO/FITNESS**

1er cours  
gratuit  
pour chaque  
activité

Toutes les activités se  
passeront à la Salle Victor  
de l'Aigle ou à la Salle Jule  
Ferry à Tracy-Le-Mont.

**REPRISE LE LUNDI 11 SEPTEMBRE 2017**

Nos 2 animateurs vous proposeront des exercices divers :  
Renforcements musculaires, abdos/fessiers, step, elia, gainage, fentes,  
cardio....  
Nous avons à disposition du matériel pour agrémenter nos cours tel que :  
poids, élastiques, ballons, bâtons.....

**Lundi et Jeudi de 19h45 à 20h45**

**Nouvel animateur pour le lundi avec ROMAIN**

**Emmanuelle pour le jeudi**

1 cours/semaine : 110€/an

2 cours/semaine : 150€/an

# **ZUMBA!**



**REPRISE LE MARDI 12 SEPTEMBRE 2017**

**cours de ZUMBA avec Découverte du PILOXING**

**Tous les MARDI de 19h45 à 20h45**

**Avec EMMANUELLE**

1 cours/semaine : 110€/an

# **SALSA**



**REPRISE LE Mercredi 20 septembre 2017**

**Mercredi de 19h30 à 20h30 pour les intermédiaires**

**Mercredi de 20h30 à 21h30 pour les débutants**

**Avec Cathy**

**Découverte de la RUMBA pour tous avec Suzanna**

(selon le nombre de personnes courant novembre qui sera inclus dans le cours de salsa)

90€/an individuel

150€/an couple

**Contact :**

03 44 75 31 84  
06 50 75 00 09



A.V.E.N.I.R Tracy -le-Mont