

NOM : .....Prénom : .....

Adresse : .....

CP : .....Ville : .....

Téléphone : .....Mail : .....

**Choisissez votre activité par créneaux**

**9h00 - 9h30**

***Accueil des stagiaires***

**9h30**

Ouverture du stage par Valérie GERNIGON (Présidente du CD44) et Leslie LE TOQUIN (Responsable du stage).

**9h45 - 10h30**

- Remise en forme pour Tous animée en duo par Paul et Edouard

**10h45 - 11h45**

Au choix  - Zumba avec Edouard

OU  - Renforcement Musculaire avec Paul

**12h00 - 13h15**

***DEJEUNER au centre***

**13h30 - 14h30**

Au choix  - Body Attitude avec Edouard

OU  - Cuisses Abdos Fessiers avec Paul

**14h45 - 15h45**

Au choix  - Body Attitude avec Edouard

OU  - LIA avec Paul

**16h00 - 17h00**

Au choix  - Dance Party avec Edouard

OU  - Step avec Paul

**17h15-17h45**

- Stretching pour Tous animé en duo par Edouard et Paul.

**18h00**

***BILAN et clôture du stage***

**A renvoyer avant le 1<sup>er</sup> septembre**

au CD Sports pour Tous 44, Maison des Sports, 44 rue Romain Rolland, 44100 NANTES,

**Accompagné de votre règlement.**