



Dynamique Forme

JOURNÉE MULTISPORTS

Réveil musculaire, renforcement musculaire,
Zumba (adultes et enfants), Step, Flash Mob,
démonstrations de danses...

Dimanche 8 Avril 2018

A partir de 10 h

au COMPLEXE

OUVERT à TOUS

GRATUIT

AILLY-SUR-NOYE

ACCUEIL A PARTIR DE 10H (café, chocolat, jus de fruits)

- 10h30 : REVEIL MUSCULAIRE autour du plan d'eau
- 11h00 : LIA
- 11h30 : STEP (dès 14 ans)
- 12h00 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET FLASH MOB
- 12h30 : APÉRITIF OFFERT PAR L'ASSOCIATION

PIQUE NIQUE apporté par vos soins

- 14h00 : ENTRETIEN MUSCULAIRE
- 14h30 : ZUMBA ADULTES
- 15h00 : ZUMBA ENFANTS
- 15h30 : DEMONSTRATIONS DE DANSES
- 16h00 : FLASH MOB FINAL