

Dynamique Forme

JOURNÉE MULTISPORTS



Réveil musculaire , renforcement musculaire,
Zumba (adultes et enfants), Step, Flash Mob,
démonstration ...



Dimanche 12 Avril 2015

A partir de 10h au Plan d'eau

AILLY-SUR-NOYE

OUVERT à TOUS

GRATUIT



Dynamique Forme



- 10h00 : Accueil, **Réveil musculaire** autour du plan d'eau
- 11h00 : **L I A**
- 11h30 : **STEP** (dès 14 ans) Places limitées: inscription sur place
- 12h00 : **Renforcement musculaire**
- 12h30/14h00 : **Apéritif** offert par l'association. Pique-nique tiré du sac
- 14h00 : **STEP** (dès 14 ans) Places limitées: inscription sur place
- 14h30 : **ZUMBA** enfants (6-13 ans)
- 15h00 : **FLASH MOB**
- 15H15 : **ZUMBA** adultes/ Etirements
- 15h45 : **Démonstration Danses et FLASH MOB**



Sur place : Boissons, pâtisseries, crêpes

Restauration possible à « **La Buvette du Plan d'eau** »

Abri sous la Halle en cas de mauvais temps

