

DOULLENS

L'association

3F/Doullens.Vallée.Country.Dancers

Marathon

Entrée gratuite

Fitness.country.zumba

Programme :

10h00-10h45	Réveil Musculaire
10h45-11h30	Initiation Country et danses à la demande
11h30-12h15	Zumba
12h15-13h00	Step débutant
13h00-13h45	Interval Training
13h45-14h30	Country Novice et danses à la demande
14h30-15h15	Zumba ou LIA débutant
15h15-16h00	Step avancé
16h00-16h45	Country Intermédiaire et danses à la demande
16h45-17h30	Hilow
17h30	Tirage des Lots
17h30-18h00	Retour au calme

A cette occasion de magnifiques lots seront à gagner :
un téléviseur, un four électrique, sèche-cheveux.

Des grilles numérotées (1 € la case) seront en vente auprès des
adhérentes de l'association et au cours de cette manifestation.

Venez nombreux découvrir ou pratiquer du Fitness, de la zumba
et/ou de la Country/line-dance.