



# Cours Découvertes

2014

Sporty'Form, vous propose deux cours découvertes de ZUMBA®:



Samedi 29 novembre de 14h à 15h, à St Ernel avec Valérie Barbosa (20 places max.)

Allie des exercices de force et de résistance avec des mouvements de danse innovants utilisant une chaise comme partenaire de danse.



Samedi 29 novembre de 15h15 à 16h15, à St Ernel avec Valérie Barbosa (40 places max.)

En utilisant les bâtons de musculation ou des poids légers, vous faites travailler des groupes musculaires spécifiques, notamment les bras, la sangle abdominale et le bas du corps.

Une **participation de 3 €** vous sera demandée **par cours**, le règlement s'effectuera **par chèque** et **validera votre inscription.**

Merci d'adresser votre coupon d'inscription, chez Valérie UHLING, 75 rue de la penfeld, 29800 Landerneau.

Pour le **samedi 22 novembre 2014** au plus tard afin d'organiser au mieux les inscriptions.

**Attention, places limitées par ordre d'inscription.**

NOM : ..... PRÉNOM : ..... TÉL. : .....