

# Vous êtes motivés ? Vous êtes prêt à vous dépasser ?

## Suivez le stage « Cross training Adapté »

Un stage unique sur 3 séances pendant les vacances scolaires d'avril

dispensé par notre APA

**Bérénice DALMASSO**



### Au programme :

- ✓ un échauffement
- ✓ un corps de séance avec des exercices
- ✓ effectués avec intensité
- ✓ des étirements et des auto-massages



ELISEA



**Les dates :** mardi 23, Jeudi 25 et vendredi 26 avril

**Tranche horaire :** 18h15 à 19h15 (venir 10 min avant)

**Lieu :** Salle de convivialité à la Mairie de PIREY

### Les modalités pour les 3 jours

12 personnes max

Adhérent 10 euros (prioritaires)

Non adhérent 15 euros (si places disponibles)

Age min : 18 ans

Certificat médical à fournir avec le règlement et le dossier d'inscription

Inscrivez-vous à ce stage par mail à [info.elisea@gmail.com](mailto:info.elisea@gmail.com)