

Centre des Arts Corporels

STAGES & COURS • ÉTÉ 2019

DU 24 JUIN AU 31 JUILLET

COURS FITNESS @Barbara

Tous les **MARDI** • 12H30-13H15 • **BODY GYM**

Tous les **MERCREDI** • 18H15-19H15 • **TOTAL GYM**
(renforcement, cardio et stretching)

Tous les **JEUDI** • 12H30-13H15 • **ABDOS FESSIERS**

JUIN

VENDREDI 21 JUIN • 20H-21H30

SESSION SPINNING @Isa



JEUDI 27 JUIN • 18H30-20H

STAGE ÉQUILIBRE @Pauline • *Pour les nuls*

JEUDI 27 JUIN • 20H-21H30

STAGE ÉQUILIBRE @Pauline • *Pour les warriors*

JUILLET

MARDI 2 JUILLET • 19H30-21H

STAGE POLE DANCE @Sandie • *Initiation débutants*

JEUDI 4 JUILLET

STAGE TISSU AÉRIEN & HAMAC AÉRIEN @Sandie

19H-20H • *Initiation débutants*

20H-21H30 • *Intermédiaires*

(maîtriser inversion et quelques notions de bases)

LUNDI 8 JUILLET • 19H30-21H

STAGE POLE DANCE CHORÉE @Estelle

Chorée tout niveau

MARDI 9 JUILLET • 9H30-11H

RANDONNÉE PÉDESTRE @Brigitte

JEUDI 11 JUILLET • 19H30-21H

STAGE POLE DANCE @Sandie • *Initiation débutants*

TARIFS

• COURS FITNESS de Barbara : 6,50€/cours

• RANDO PEDESTRE de Brigitte : Participation financière libre

• TOUS LES AUTRES COURS : 14€/cours



www.cac-revel.com