



Comité Départemental 07-26
Sport en Milieu Rural

JOURNÉE

FÉMININE

SAMEDI 9 MARS 2019

10H-17H

SALLE POLYVALENTE LE DAUPHIN À SAUZET (26)

ZUMBA / BOLLYWOOD

FIT BOXING

CROSS TRAINING

AFFRO DANSE URBAINE

SELF-DEFENSE

BARRE AU SOL

YOGA ASSIS

SOPHIROLOGIE

MASSAGES

REFLEXOLOGIE (PLANTAIRE/FACIALE)

SHIATSU

ATELIER MARCHÉ ET RESPIRATION

TONIFICATION PÉRINÉE-ABDOS PROFONDS

SEXOLOGUE

...

Journée continue Sport/Zen

exclusivement dédiée à vous Mesdames (à partir de 15 ans)

Participation forfaitaire de 5 € / personne

- Renseignements au 06-82-41-47-08
- Inscriptions à partir de 9h30 (places limitées)
- Repas tiré du sac
- Possibilité de restauration rapide sur place

www.sportrural07-26.fr

ardèche
LE DEPARTEMENT

- L A
D R O
M E -

JOURNÉE FÉMININE

SAMEDI 9 MARS 2019

	ACTIVITES	Salles
à partir de 9h30	INSCRIPTIONS	
Toute la journée	SHIATSU	n°1
	MASSAGE	
	REFLEXOLOGIE PLANTAIRE	
	REFLEXOLOGIE FACIALE	
	SEXOLOGUE	
10h à 11h	DANSE AFRO URBAINE	Gym
	BARRE A TERRE	Dojo
	FIT BOXING	Polyvalente
11h à 12h	ZUMBA BOLLYWOOD	Gym
	PERINEE ABDO	Dojo
	CROSS TRAINING	Polyvalente
12h à 14h	REPAS	
14h à 15h	DANSE ORIENTALE	Gym
	SELF DEFENSE	Dojo
	LATINO PEPS / CABARET	Polyvalente
	MARCHE RESPIRATOIRE	extérieur
15h à 16h	SOPHROLOGIE	Gym
	TAÏSO	Dojo
	YOGA ASSIS	Polyvalente
17h	Clôture	