

## Gardez la forme cet été !

Encore des cours pour ne pas perdre le rythme !



Gardez la forme cet été !

Emma propose de garder la super forme acquise durant cette année, grâce à ses cours du mercredi soir, et aussi à ceux du vendredi pour celles qui ont pratiqué la zumba, avec la section EPGV (Éducation Physique et Gymnastique Volontaire) de Preignan.

Le planning pour cet été est le suivant :

- Lundi 15 et mercredi 17 juillet
- Lundi 5 et mercredi 7 août
- Lundi 12 et lundi 19 août
- Lundi 26 et mercredi 28 août

Deux cours par séance de 19 h à 19 h 45, puis on enchaîne jusqu'à 20 h 30, comme à l'été 2018.

Le lundi, ce sera renforcement musculaire et cardio intense.

Le mercredi, on continue avec encore du renforcement musculaire auquel on ajoute un peu de cardio et ensuite, pour le deuxième cours, du rythme et de la zumba !

L'abonnement pour tous ces cours estivaux est de 40 €.

À la carte, 10 € par soirée pour les deux cours.

Renseignements et inscriptions directement auprès d'Emma au 06.78.23.44.61

Les cours se déroulent toujours à la Maison du Temps Libre à Preignan.

# SPORT ÉTÉ PREIGNAN

Venez bouger !

PROGRAMME:  
JUILLET  
15-17  
AOÛT  
5-7-12-19-26-28

Renseignements  
Et réservations  
Auprès de Emma  
0678234461e

Les lundis  
19h renforcement  
musculaire  
19h45 cardio  
intense

Les mercredis  
19h Renforcement  
Musculaire + Cardio  
19h45 Zumba