

PROGRAMME DES JOURNÉES DÉCOUVERTES

SPORTS POUR TOUS

SAMEDI 01/09/18

DIMANCHE 02/09/18

Avec Solène Bricard

- **Drum Fit (Renforcement musculaire chorégraphié avec des baguettes)**
- **Slyding (Travail musculaire profond avec 2 disques sous les pieds ou sous les mains)**
- **Retour au calme, étirements**

Avec Sébastien Le Cozleer

- **Diverses techniques de HIIT (High intensity interval training) Free Fit.**
- **Renforcement musculaire**
- **Retour au calme, étirements**

Accueil du public : 9:30

Activités : 10h—12h30 13h30—16h

(Ne pas oublier d'apporter son pique-nique)

Salle Rosiers, Bréhand (derrière la mairie)