

ORGANISÉ PAR L'A.S.L.C.
À LA MAISON DU JEU DE PAUME
DE NEAUPHLE-LE-CHATEAU



23 MARS 2024
14H-16H

STAGE >>> MULTI ACTIVITÉS



AVEC ELISABETH
ZEPPARELLI

- CARDIO STICKS
- TABATA
- PILATES

Le stage commencera par 20 min d'échauffement musculaire et articulaire et se terminera par 10 min d'étirement et 15 min de relaxation sonore.

Tenue / matériel : Tenue de sport, basket (chaussures d'intérieur propres), bouteille d'eau



ASSOCIATION
SPORTS - LOISIRS - CULTURE
MAISON DU JEU DE PAUME
ASLC PLACE DU JEU DE PAUME - 78640 NEAUPHLE-LE-CHATEAU
Tél. : 01 34 89 02 82 - Mail : aslc.neauphle@free.fr
www.aslc.neauphle.fr

Tarif unique : 25€ (+7 € pour les non adhérents)

SUR RÉSERVATION À : aslc.neauphle@free.fr - Organisé par L'A.S.L.C.

Place du Jeu de Paume 78640 Neauphle-le-Château

01.34.89.02.82 • www.aslc.neauphle.fr

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - IMPRIMÉ PAR NOS SOINS - Numéro siret : 785 103 441 00016

