

17
SEPTEMBRE
2021

COURS COLLECTIFS A FRASNE LE CHATEAU



UNE SEANCE OFFERTE AVEC CE FLYERS

15' d'échauffement progressif en musique
30' de renforcement adaptés à tous niveaux
15' de retour au calme (étirements, relaxation)

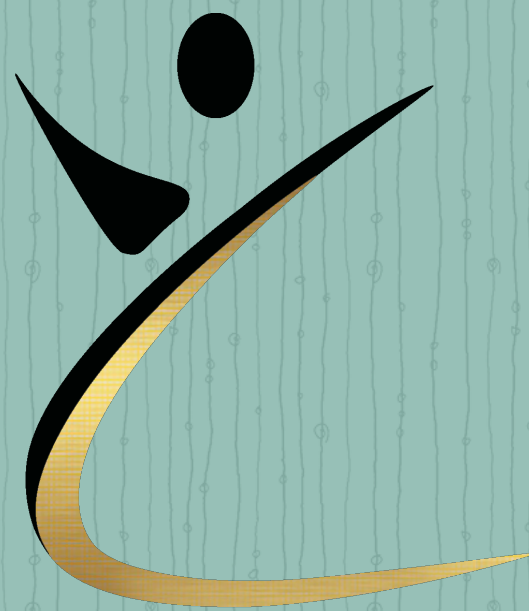
Séance ouverte à tout public entre 12 et 72 ans.

Lieu de la séance : Gymnase du centre éducatif de Frasne le Château
Date de reprise : Vendredi 18h30 17/09/21 au 17/12/21
1 cours/semaine: 12 séances

Abonnement trimestriel	60€
Réinscription	50€
A la séance :	10€

EDUCATEUR SPORTIF
Yannick Ciano

06 81 27 98 78
your.coach25@gmail.com



YOUR COACH