

## Fretiform

Écrit par Admin

Mercredi, 01 Juillet 2020 10:54 - Mis à jour Mercredi, 08 Juillet 2020 14:22

---

## RESTER EN FORME À FRETIGNEY



L'association FRETIFORM dont le siège est situé en mairie de FRETIGNEY ELLE-VELLOREILLE propose aux personnes de tous âges, deux cours de gymnastique assurés par une éducatrice sportive. L'association est affiliée à VITAFEDE (Fédération sport/santé)

Les préinscriptions pour septembre 2021 sont ouvertes : pour une cotisation UNIQUE chacun peut assister à sa guise à un seul ou aux deux cours assurés le jeudi soir salle Fourouze :

- De 19H à 20H : VITA ZEN - Techniques douces : équilibre, coordination, travail sur soi à travers des mouvements doux, simples, progressifs.
- De 20H à 21H : VITA ENERGY – Techniques d'expression (mouvement de danse et de gym sur divers thèmes musicaux)

La cotisation couvre la licence, l'adhésion à VITAFEDE qui prête du matériel, l'assurance obligatoire, la prestation de l'éducatrice et l'adhésion à l'association FRETIFORM. Certificat médical d'aptitude exigé – PAS DE COMPETITION – La seule contrainte est la bonne humeur ! Possibilité de suivre une séance d'essai avant inscription.

Renseignements et inscription au 06 76 29 72 87

## Fretiform

Écrit par Admin

Mercredi, 01 Juillet 2020 10:54 - Mis à jour Mercredi, 08 Juillet 2020 14:22

---

---