RESTER EN FORME À FRETIGNEY



L'association FRETIFORM dont le siè
est situé en mairie de FRETIGNEY E
VELLOREILLE propose aux personne
de tous âges, deux cours d
gymnastique assurés par un
éducatrice sportive. L'association es
affiliée à VITAFEDE (Fédératio
sport/santé)

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

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

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

Renseignements et inscription au 06 76 29 72 87