

COURS DE CARDIO/RENFO

Composition du cours :

20-25min de cardio fitness (cardio dansé)

20-25min de renforcement musculaire

10min de stretching

**Le parfait mix pour travailler tous les muscles du corps
en musique et dans la bonne humeur !**



Jeudi de 20h00 à 21h00

Prix : 310€ (hors vacances scolaires)

Il faut être adhérent à l'association ou le devenir 35€ pour les Neulléens et 55 € pour les non Neulléens

Fournir un certificat médical

➤ **INSCRIPTIONS 2019/2020, sur place :**

A partir du 20 mai 2019 pour les anciens et du 17 Juin 2019 pour les nouveaux

➤ **RÉGLEMENTS :**

ADHÉSION familiale (35 €/ Neulléens et 55€ /non Neulléens) + prix du cours

Maison de la Famille de Neuilly



3, rue BEFFROY (Place du Général Gouraud) - 92200 NEULLY-SUR-SEINE – TEL : 01 46 24 09 19

E-mail : maisondefamilledeneully@wanadoo.fr - www.maisondelafamille.org