

# CERCLE LAÏQUE DE SAINT-GRATIEN

## STAGE LIA / Cuisses-fessiers-abdos et stretching

*Aire de Danse du Forum*

*Place François Truffaut*

# DIMANCHE 15 JANVIER 2012

Venez nombreux et motivés ! N'oubliez pas vos baskets et votre bonne humeur !



10 h 30 / 12 h 00

A partir de 15 ans

*Tous niveaux*

*LIA (1/2 h) Cardio-respiratoire :  
enchaînement de pas chorégraphiés sur  
un rythme soutenu.*

*Cuisses/Fessiers/Abdos (1/2 h) :  
Renforcement musculaire en 3 parties*

*Stretching (1/2 h) : Exercices  
d'assouplissement et d'étirement en  
profondeur. Relaxation pour terminer*



### TARIF

*Adhérent Cercle Laïque : 8 €*

*Non adhérent Cercle Laïque : 10 €*

**ATTENTION  
LIMITE A 25 PERSONNES**

**Inscription obligatoire  
Auprès de la secrétaire  
au plus tard le 12 JANVIER 2012.**

## CERCLE LAÏQUE

*Place François Truffaut - Allée du Forum  
95210 Saint-Gratien*

*Tél : 01.34.17.26.93 (après midi)*