

FESTIVAL Tempo

SAMEDI
17 JUIN 2023
DE 9H À 17H

Rendez-vous au gymnase
Chemin des Calinières
34590 Marsillargues

**VENEZ BOUGER
EN MUSIQUE !**



VILLE DE
MARSILLARGUES



PROGRAMME

Susceptible de modifications

MATIN

INTÉRIEUR

De 9h à 9h30

RÉVEIL MUSCULAIRE

Avec Aurélie

De 9h30 à 10h25

ZUMBA

Avec Aurélie

De 10h30 à 11h25

CARDIO / RENFORCEMENT MUSCULAIRE

En musique sur des airs des années 80.

Avec Anaïs / Prévoir un tapis de sol

De 11h30 à 12h30

CIRCUIT TRAINING

Avec Anaïs

EXTÉRIEUR

De 10h30 à 11h25

TABATA HIP-HOP

Avec Marion

De 11h30 à 12h30

DANSE EN LIGNE

Avec Marion

APRÈS-MIDI

INTÉRIEUR

De 13h30 à 14h25

FIT DANSE

Faites comme Danse avec les stars !

Avec Serge

De 14h30 à 15h25

HIIT (*High Intensity Interval Training*)

Avec une dose de cardio boxing !

Avec Tiziana

De 15h30 à 16h25

PILATES

Avec Sophie / Prévoir un tapis de sol

De 16h30 à 17h

ÉTIREMENTS

Avec Sophie / Prévoir un tapis de sol

Buvette  et petite restauration  possibles sur place.



Possibilité de s'inscrire en ligne sur helloasso

**Tout public / Tous niveaux
+ d'info et inscription :
06 14 63 10 79 ou 06 61 95 07 37
tempomarsillargues@gmail.com**

Inscription jusqu'au 31 mai 2023

Adhérent.e **Tempo** : 15€ la journée

Non adhérent.e : 20€ la journée

Inscription à partir du 1^{er} juin 2023

Tarif unique : 30€ la journée