



• FORMATION CONTINUE •

P R É P A R A T I O N P H Y S I Q U E

BARRE

T E C H N I Q U E

BARRES

la préparation physique

- Gainage
- Alignement
- Proprioception
- Courbes et courbette
- Renforcement musculaire général

De 9h à 12h

**Dimanche 15
OCTOBRE 2017**

2 Rue LARA
77430 Champagne-sur-
Seine

TECHNIQUE

- Soleil
- Lune
- Échappe

De 13h à 16h

Coût de la formation: **30 €** par personne « par chèque à votre arrivée en formation »

Intervenant: **ÉRIC DOUSSINAULT ET DAVY ROY**

Pensez à apporter votre repas pour le midi, un four à micro-ondes sera à votre disposition