

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# WEEK END MOVE & BOOST

DU 14 AU 15 DECEMBRE 2019  
AU CENTRE DE LOISIRS D'ART SUR MEURTHE (54)  
A 8 KM DE NANCY, NAVETTES GRATUITES

<https://inscriptions.ufolep.org/we-af-54/>

# WEEK END MOVE & BOOST

SAMEDI 14 DECEMBRE		DIMANCHE 15 DECEMBRE	
10 h 00	Accueil convivial	8 h 00 - 9 h 30	Petit déjeuner
11 h 00	Nutrition et diététique	9 h 30	Yoga / Yoga Danse
12 h 30	Déjeuner	11 h 00	Les pratiques autour du STEP
14 h 30	Marathon fitness : - Aéroboxe - Aérodanse - Body Pump	12 h 30	Déjeuner
16 h 30	Pause (collation)	14 h 00	Pilates
17 h 00	Echanges de pratiques	15 h 00 - 15 h 30	Bilan
18 h 30	Apéritif et dîner		
21 h 30 - 23 h 00	Danses latines en ligne Pound fitness		

**NOS PARTENAIRES**

**DECATHLON | PRO**

## INFOS ET CONTACTS

Inscrivez-vous uniquement en ligne sur <https://inscriptions.ufolep.org/we-af-54/>  
UFOLEP 54 avec le soutien de l'UFOLEP Grand Est

Contacts :

Julie THOMASSIN : [julie.thomassin@ligue54.org](mailto:julie.thomassin@ligue54.org)

Caroline FRANCOIS : [caroline.francois@ligue54.org](mailto:caroline.francois@ligue54.org)

Patrick FREJAVILLE : [ufolep.developpement.ca@gmail.com](mailto:ufolep.developpement.ca@gmail.com)

