



# PORTE OUVERTE

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024  
AU NOUVEAU GYMNASSE**

**VENEZ ESSAYER TOUTES LES ACTIVITES GRATUITEMENT  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE, STEP, CARDIO DANCE**

## **PROGRAMME DE LA JOURNEE :**

### **DE 14H30 A 17H :**

- Découverte de la gymnastique rythmique (enfants à partir de 2020)  
Les enfants feront des ateliers des 5 engins sur une durée de 25mn  
4 rotations (choisissez celle qui vous convient au niveau horaire 14h30  
à 15h , 15h à 15h30 , 15h30 à 16h , 16h à 16h30)  
Possibilité de s'inscrire

### **DE 18H A 19H**

- Cours de cardio

### **19H A 20H**

- cours de renforcement/stretching



**Pour plus de renseignements :  
contactez le 02 32 56 48 82  
Visitez le site [www.agcba.fr](http://www.agcba.fr)**



# PORTE OUVERTE

**MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2024  
AU NOUVEAU GYMNASSE**

**VENEZ ESSAYER TOUTES LES ACTIVITES GRATUITEMENT  
GYMNASTIQUE RYTHMIQUE, STEP, CARDIO DANCE**

## **PROGRAMME DE LA JOURNEE :**

### **DE 14H30 A 17H :**

- Découverte de la gymnastique rythmique (enfants à partir de 2020)  
Les enfants feront des ateliers des 5 engins sur une durée de 25mn  
4 rotations (choisissez celle qui vous convient au niveau horaire 14h30  
à 15h , 15h à 15h30 , 15h30 à 16h , 16h à 16h30)  
Possibilité de s'inscrire

### **DE 18H A 19H**

- Cours de cardio

### **19H A 20H**

- cours de renforcement/stretching



**Pour plus de renseignements :  
contactez le 02 32 56 48 82  
Visitez le site [www.agcba.fr](http://www.agcba.fr)**