

# Stage Cocktail Forme

Samedi 21 mars 2020

17h - 18h30

Animé par  
Delphine Motsch



Salles annexes Le Bonniec - Ste Luce S/ Loire

## Recette du cocktail forme :

≈ 30 min de cardio : fitness et zumba

≈ 30min de tonification ciblée abdos/cuisses/fessiers

≈ 30 min de zénitude : yoga, stretching, taï chi

Cours d'intensité moyenne, sans limite d'âge !

Organisé par Rythmes & Danses Lucéens – [www.rdl.asso.fr](http://www.rdl.asso.fr)

Places limitées

Renseignements par Tél : 02 40 25 67 35 ou par mail : [contact.rdl@wanadoo.fr](mailto:contact.rdl@wanadoo.fr)



Coupon de réservation / Date limite d'inscription le 18 mars 2020 / (Cocktail Forme 2)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél :: ..... Email : .....

Règlement de 12€/personne par chèque à l'ordre de « RDL »

A retourner à : Rythmes et Danses Lucéens – 27 rue Jean Moulin 44980 STE LUCE S/LOIRE

# Stage Cocktail Forme

Samedi 21 mars 2020

17h - 18h30

Animé par  
Delphine Motsch



Salles annexes Le Bonniec - Ste Luce S/ Loire

## Recette du cocktail forme :

≈ 30 min de cardio : fitness et zumba

≈ 30min de tonification ciblée abdos/cuisses/fessiers

≈ 30 min de zénitude : yoga, stretching, taï chi

Cours d'intensité moyenne, sans limite d'âge !

Organisé par Rythmes & Danses Lucéens – [www.rdl.asso.fr](http://www.rdl.asso.fr)

Places limitées

Renseignements par Tél : 02 40 25 67 35 ou par mail : [contact.rdl@wanadoo.fr](mailto:contact.rdl@wanadoo.fr)



Coupon de réservation / Date limite d'inscription le 18 mars 2020 / (Cocktail Forme 2)

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél :: ..... Email : .....

Règlement de 12€/personne par chèque à l'ordre de « RDL »

A retourner à : Rythmes et Danses Lucéens – 27 rue Jean Moulin 44980 STE LUCE S/LOIRE