

Cours Nature - en extérieur

Juin-juillet-août 2018

Les beaux jours sont là, la nature s'est éveillée...
Venez vous faire du bien et vous régénérer au contact de la nature ☺

Juin

Lundi	Mardi	Samedi
04	05	09
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	
11	12	16
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	Danse Nature 11h00-12h00 Parc Barton
18	19	23
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	
25	26	30
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	

Gym Nature

Venez vous faire du bien et vous régénérer au contact de la nature à travers des exercices doux de renforcement musculaire/gainage, étirements, assouplissement, relaxation, respirations...les pieds dans l'herbe, dans un cadre magnifique:)

Fitness Nature

Je vous propose de bouger et suer dans un cadre de verdure au centre-ville! Travail cardio vasculaire, renforcement musculaire et retour au calme avec des étirements, détente les pieds en éventail dans l'herbe!

Danse Nature

Danser pieds nus dans l'herbe, au contact de la nature, dans un cadre idyllique! Danse jazz et d'autres styles (hip hop, afro, moderne, etc.). Adultes, tous niveaux. Venez vous amuser!

Juillet / août

Lundi	Mardi	Samedi
02	03	07
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	Danse Nature 11h00-12h00 Parc Barton
09	10	
16	17	
23	24	
30	31	4
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	Danse Nature 11h00-12h00 Parc Barton
6	7	11
Gym Nature 18h30-19h30 Parc des Eaux-Vives	Fitness Nature 18h30-19h30 Parc des Bastions	

Tarifs

CHF 20.--: 1 cours
CHF 75.--: 5 cours (carte)
Valable 1 année

*Pas de cours,
vacances*

Sur inscription:

info@fionnadanse.ch, 078 703 57 29

www.fionnadanse.ch