# RESTER EN FORME À FRETIGNEY

L'association FRETIFORM dont le siège est situé en mairie de FRETIGNEY E VELLOREILLE propose aux personne de tous âges, deux cours d gymnastique assurés par un éducatrice sportive. L'association es affiliée à VITAFEDE (Fédératio sport/santé)

Les préinscriptions pour septembre 2021 sont ouvertes : pour une cotisatio UNIQUE chacun peut assister à sa guise à un seul ou aux deux cours assurés l jeudi soir salle Fourouze :

- De 19H à 20H : VITA ZEN - Techniques douces : équilibre coordination, travail sur soi à travers des mouvements dou simples, progressifs.
- De 20H à 21H : VITA ENERGY – Techniques d'expressio (mouvement de danse et de gym sur divers thèmes musicaux)

La cotisation couvre la licence, l'adhésion à VITAFEDE qui prête du matérie l'assurance obligatoire, la prestation de l'éducatrice et l'adhésion l'association FRETIFORM. Certificat médical d'aptitude exigé – PAS D COMPETITION – La seule contrainte est la bonne humeur ! Possibilité d suivre une séance d'essai avant inscription.

Renseignements et inscription au 06 76 29 72 87

Imprimé par nos soins – Ne pas jeter sur la voie publique