

Commencez l'année
en forme et en beauté,
dimanche 22 janvier 2017 !



SILHOUETTE
HALTER'

STAGE MUSCULATION AU FEMININ

TONICITE • AMINCISSEMENT • REMISE EN FORME

un entraînement de groupe,
des conseils diététiques,
et bien sûr, des conseils sur la pratique sportive !



Stage exclusivement
réservé aux femmes

Dimanche 22 janvier 2017
INSEP (Paris 12^e)

Plus d'informations
sur la fiche d'inscription



FICHE D'INSCRIPTION

STAGE MUSCULATION AU FEMININ TONICITE • AMINCISSEMENT • REMISE EN FORME

AU PROGRAMME :

10h - 12h :

Entraînement de groupe sous le regard expert de nos coachs

Possibilités de manger à l'INSEP*

13h30 - 16h :

Conseils sur la pratique sportive au féminin

Les atouts de la musculation pour les femmes

La diététique sportive : info, questions/réponses avec Dominique Dumas, diététicienne du sport

*Votre carnet personnel d'entraînement
Silhouette Halter vous sera offert à l'issue du stage.*

Nom :

Prénom :

Numéro de licence (si licenciée FFHM):

Club :

Tel. :

mail :

Merci de bien vouloir nous faire parvenir la fiche d'inscription et le règlement à l'adresse suivante :

FFHM

7, rue Roland Martin

94500 Champigny-sur-Marne

9 € POUR LES LICENCIEES,

19 € POUR LES NON LICENCIEES à la FFHM

Date limite des inscriptions : lundi 16 janvier 2017

Informations complémentaires sur contact@ffhaltero.fr ou 01 55 09 14 25

**Repas complet au tarif de 12€ à régler sur place / Sandwich et en-cas sont également disponibles*