

# **Centre-Cie Ismaël Aboudou Ciaoï avec Mafé Sport Réunion**

**organise ce lundi 11 novembre 2019**

**14h à 19h**

un après-midi de **santé et bien-être** famille

pour **ses adhérents et public** gratuitement enfants, **ados et adultes**.

## **Au programme :**

### **\* 14h-15h**

- Circuit training ados/adultes avec jimmy
- Jazz 8-11 ans avec Sarah Aboudou

### **\* 15h-16h**

- Circuit training ados adultes avec jimmy
- Talons street Jazz ados 13-17 ans avec Sarah Aboudou

### **\* 16h-17h**

- Gym populaire Ados/adultes avec Jimmy
- Afro Traditionnel et House ados/adultes avec Sarah Aboudou

### **\* 17h-18h**

- Zumba ados/adultes avec Jimmy
- Jazz ados 12-17 ans ave Leïla Gardenat M'zé

### **\* 18h-19h**

- Zumba ados/adultes avec Jimmy
- Renforcement/Souplesse (Barre au sol, abdos et assouplissement) avec Sarah Aboudou

**Venez en famille ou entre ami(e) vous remettre en forme et vous amuser !**

**Profitez que c'est gratuit.**

**Le soucis du Centre-Cie Ismaël Aboudou Ciaoï & Mafé sport c'est votre**

**Santé & bien-être ! N'hésitez pas !**