

**DIMANCHE 7 OCTOBRE**  
**SALLE POLYVALENTE**  
ORGANISÉ PAR L'ASSOCIATION XPRESS YOURSELF

**LAVAL**



**BARBARA**



**MAXIME**



**MARC**



**CHARLOTTE**



**PAUL-ANTOINE**

**FITNESS &  
CROSS TRAINING**

**CROSS TRAINING**

**ZUMBA®**

**K-STEP®**

**STRONG®**

**BODY ART®**

**URBAN TRAINING**

**TOMBOLA**  
DE NOMBREUX LOTS  
À GAGNER  
(TRAMPOLINE FITNESS,  
BONS D'ACHAT,  
ABONNEMENTS FITNESS...)  
*réservée aux pass après-midi*

**INSCRIPTIONS SUR WEEZEVENT.FR :**  
**CROSS TRAINING FITNESS LAVAL**  
2€ REVERSÉS À LA LIGUE CONTRE LE CANCER  
POUR CHAQUE PASS ACHETÉ



# PROGRAMME

## SALLE

### 14H-14H45 BODY ART®

cours combinant force, souplesse, cardio et respiration - Maxime

A partir de 12 ans

### 15H-16H45 ZUMBA®

Charlotte, Marc, Maxime

A partir de 10 ans

### 17H-18H K-STEP®

Afro step - Marc

A partir de 12 ans

### 18H15-19H STRONG®

(Renforcement, boxe, cardio) - Charlotte et Maxime

A partir de 12 ans

### 19H-19H15 STRETCHING

Charlotte

## CROSS TRAINING

avec Paul-Antoine  
Trainer Level 1 Crossfit  
réservation obligatoire

A partir de 18 ans

### SESSION 1

Cours - 14h-14h45

Challenge pour les volontaires à 14H45

### SESSION 2

Cours - 15H30-16H15

Challenge pour les volontaires à 16H15

### SESSION 3

Cours - 17H-17H45

Challenge pour les volontaires à 17H45

## EXTÉRIEUR

### 14H-15H URBAN MIX TRAINING

(circuit urbain, renforcement et course à pied)

- Barbara

### 15H30-16H30 URBAN POUSETTE TRAINING

(circuit maman et poussette)

- Barbara

## TARIFS

Avant le 04/10

Pass après-midi : 25€ (sans le cross training)

1 cours : 8€

Zumba : 14€

Cross training : 10€

(places limitées, réservation obligatoire)

À partir du 05/10

et sur place

Pass après-midi : 35€ (sans le cross training)

1 cours : 12€

Zumba : 18€

Tarif de groupe

(à partir de 5 personnes)

- 5€ sur le pass après-midi

## STANDS

Découvrez la gamme Kangui fitness, les produits Sobhi Sport ainsi que Fitness Boutique Angers Atoll et d'autres marques présentes sur l'évènement.

