



CODEP EPGV  
CHARENTE MARITIME  
Maison des Sports  
13 cours Paul Doumer  
17100 SAINTES

05.46.74.99.64  
Mail : codep-gv17@epgv.fr

[www.sport-sante.fr/ffepgv/charentemaritime](http://www.sport-sante.fr/ffepgv/charentemaritime)

# Journée

# Sport Tendance

Ouverte à tous

Dimanche 8 septembre 2019  
de 8h à 17h

Renfo Cardio  
Cross Training  
Zumba®  
Pilates

Tarif : 5€

Un TShirt offert

Gymnase Denfert Rochereau  
ROCHEFORT/MER



Plus d'infos au 05 46 74 99 64  
[codep-gv17@epgv.fr](mailto:codep-gv17@epgv.fr)

Apportez votre pique-nique



**INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 5 €**

**Ouvert à tous**

**Licenciés, non licenciés, éducateurs sportifs**

## PROGRAMME

De 08h00 à 09h00 : Accueil, émargement  
et distribution des TShirts

De 09h00 à 10h30 : Renfo Cardio

De 10h45 à 12h15 : Cross Training

De 12h15 à 13h30 : Pique nique

De 13h30 à 15h00 : Zumba®

De 15h15 à 16h45 : Pilates

De 16h45 à 17h00 : Bilan

## MERCI D'APPORTER :

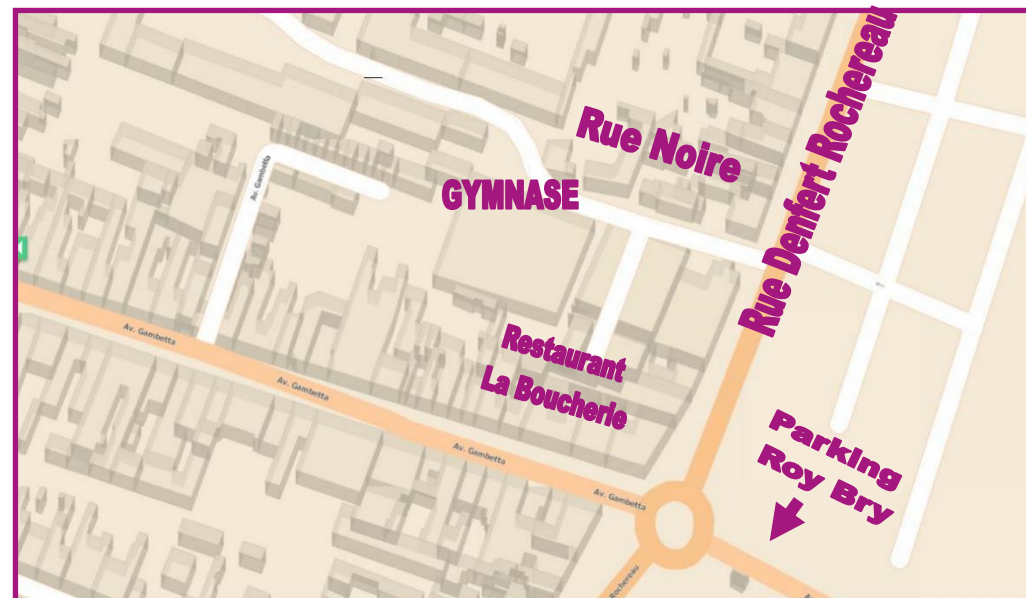
Un tapis, votre pique-nique et 2 paires de chaussures  
(Une pour les activités en salle, l'autre pour l'extérieur)

## QUI CONTACTER ?

Le CODEP pour tout renseignement : 05.46.74.99.64  
Francine LAGORCE pour tout problème le jour du stage :  
06 89 05 99 58

## PLAN D'ACCES

Gymnase Denfert Rochereau  
Rue Denfert Rochereau / Rue Noire  
17300 ROCHEFORT



## BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer au CODEP accompagné d'un chèque de 5 € par personne  
au plus tard le 4 septembre 2019

### INDIVIDUEL :

Nom :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

### GROUPE :

Nbre de personnes : ..... x 5 € =

dont ... licenciés EPGV

Contact : Nom :

Téléphone :