 LIGUE HAUTS-DE-FRANCE

*Académie de Lille*

180 Avenue Gaston Berger 59000 Lille Saison 2019 - 2020

🕿: 03.20.52.59.91

# E.mail : lille@sport-u.com

Site Internet : [www.sport-u-hautsdefrance.com](http://www.sport-u-hautsdefrance.com)

Facebook : Sport U Lille

### **LES ANIMATIONS DU SPORT’U**

**FITNESS**

**JEUDI 5 DECEMBRE 2020**

*E.S.U.M – Campus Pont de Bois à Villeneuve d’Ascq*

Accueil 13h30 – Début de l’Animation 14h00 – Fin 16h00

**Programme de l’après-midi :**

* Accueil : 13h30
* Début : 14h00
* Echauffement : 5 à 10 min
* Cardio Boxe : 20 min
* Fitness Cardio : 20 min
* Récup : 5 min
* Cross Fit / Renforcement Musculaire : 25 min
* Zumba : 30 min
* Stretching : 10 min

Inscription sur internet jusqu’au 3 Décembre 2020 inclus : <http://www.sport-u-licences.com/fnsu_compets02.php>