



Restez en forme ...

## TORII Association vous propose une activité physique en salle cet été : le Body Power

### Qu'est-ce que le Body-Power?

Sur une musique rythmée, il s'agit d'un cours collectif mélangeant le fitness à des mouvements simples issus des arts martiaux (esquive, frappes, parades) exécutés seul et en décontraction.

Abordable à tout âge, le body-power est pour les personnes désirant entretenir leur physique et leur bien-être en se défoulant dans la bonne humeur.

**12 séances,  
20 euros !**  
(25 € pour les non membres)

### En pratique :

- Cours lundi et mercredi, de 18h 30 à 19h 30, du 6 juillet au 12 août
- Lieu : COSEC d'Altkirch.
- Inscription et règlement sur place.
- Tenue de sport légère.
- Tapis de sol conseillé.
- Une serviette et une bouteille d'eau...