



**Cet été
restez en forme ...**

TORII Association vous propose une activité physique en salle : le **Body Power**

Qu'est-ce que le Body-Power?

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

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

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

En pratique :

- *Cours lundi et mercredi, de 18h 30 à 19h 30, du 5 juillet au 11 août 2010*
- *Lieu : COSEC d'Altkirch.*
- *Inscription et règlement sur place.*
- *Tenue de sport légère.*
- *Tapis de sol conseillé.*
- *Une serviette et une bouteille d'eau...*