



**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 et 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.

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

En pratique :

- Cours lundi et mercredi, de 18h 30 à 19h 30, du 11 juillet au 10 août 2011
- Lieu : COSEC d'Altkirch.
- Inscription et règlement sur place.
- Tenue de sport légère.
- Tapis de sol conseillé.
- Une serviette et une bouteille d'eau...