



## STAGES

### Body Jam

le 14 octobre  
de 10 h à 12 h.

Un cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse sur les tubes du moment pour transpirer en s'éclatant !

### Atelier cirque

du 23 au 27 octobre

Le matin de 10h à 12h pour les enfants de 4 à 6 ans

L'après-midi de 13h30 à 16h30 pour les enfants de 8 à 10 ans.

**Renseignements  
et inscriptions,  
consultez notre **blog** :**  
<http://alf.ekablog.com>

## NOUVEAUTES

### Marche nordique :

une séance tous les 15 jours,  
soit le jeudi de 14 h à 16 h,  
soit le samedi de 9 h 30 à 11 h 30.

### Rose Pilates :

se réconcilier avec son corps,  
le mercredi de 14 h à 15 h

### Body Jam :

le mardi de 19 h à 20 h.

