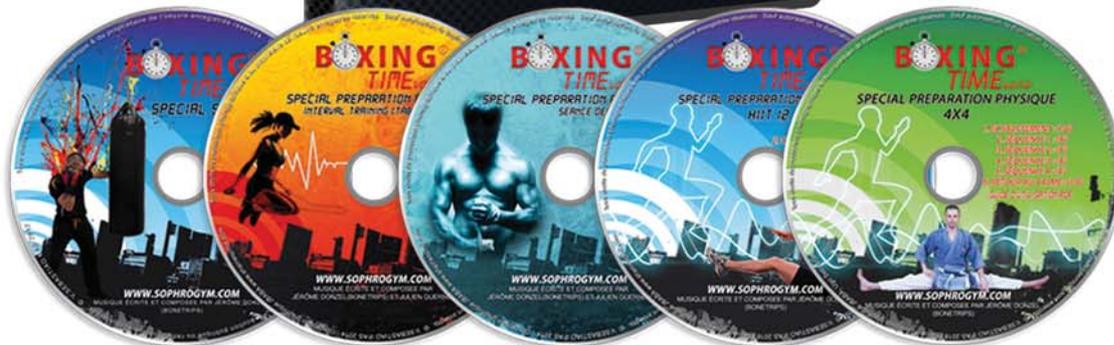
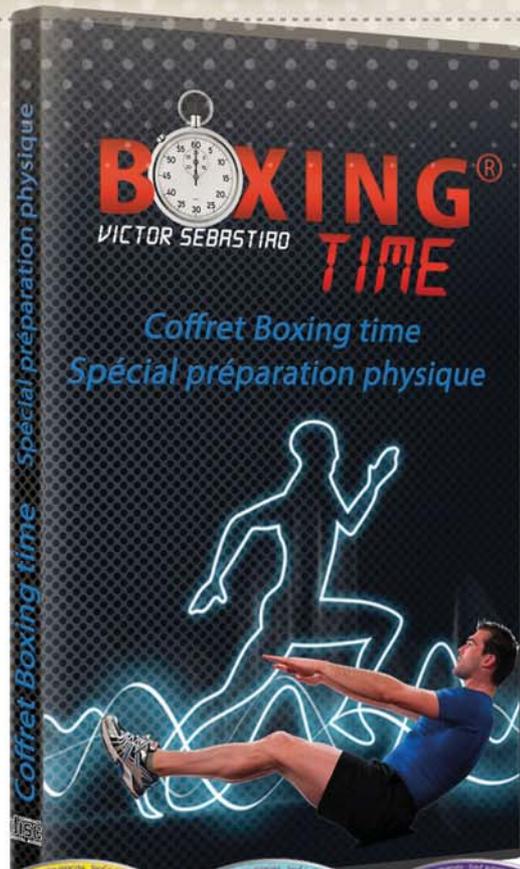


Plus besoin de chronomètre, un tempo adapté et un seul CD pour toute la séance !

BOXING TIME[®]
VICTOR SEBASTIAO



5x9 au sac
de frappe

Tabata

Séance défi

HIIT 12

4X4

25€

Frais de port 4€

Nom Prénom :

Adresse d'expédition :
.....
.....
.....

Code postal: Ville:

Tel: Mail:

Nombre de Coffret :

Total TTC : 4€ + =

Bon de commande

A retourner avec votre règlement (par chèque) à :
IFAS - 10 rue Garon Duret - 69008 Lyon

5 CD Audio :

Outil musical et pédagogique d'accompagnement d'une séance
d'entraînement d'environ une heure .

Interview de Victor SEBASTIAO et guides d'utilisation PDF inclus
dans chaque CD.

L'école de la réussite

IFAS

www.sophrogym.com

ifaslyon8@free.fr / 06.98.77.30.05