

C'EST QUOI ?

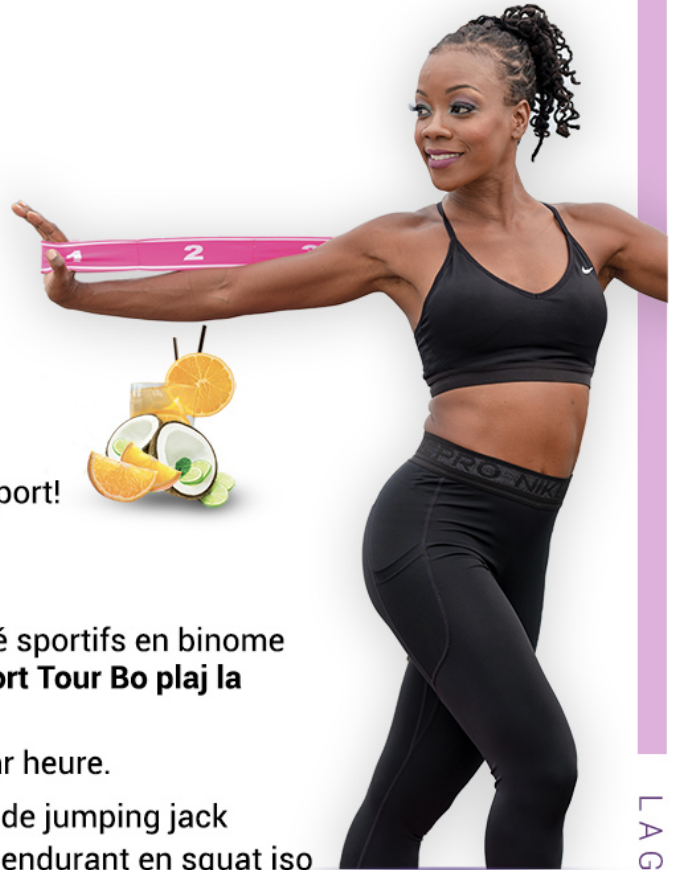
Une séance de renforcement pour te remettre au sport avec les élastiques **LAGIGAFAM**.
Un cours Présenté par **Perle Lama** artiste, chanteuse et coach sportive diplômée Bpjeps Apt formé aux métiers du sport et du fitness, présentatrice des tutoriels Lagigafam sur Trace Caribbean dans **FITNESS ISLAND** minute chaque matin ! Avec **Perle Lama**, fais du sport, renforce le bas de ton corps, tes fessiers tes abdos, et même ton cardio !
Fais ton sport sur les plages de Martinique.

OFFRE

COURS D'ESSAI avec les élastiques fournis et en vente avec une boutique éphémère.
PARENTS VENEZ AVEC VOS ENFANTS
Yoga pour enfants, séance **éducative 3c** qui est une méthode psycho-corporelle équilibrante.

AU MENU

BRUNCH SPORTIF
Fruits, jus frais, thés et infusions péyi avec des fleurs et des feuilles de saison.
Petits mets de sportif.
Produit frais en rafraichissement de ta matinée Sport!



JEU CONCOURS

SUR LA PLAGES

pour sportif Solo ou en Duo débutant ou confirmé sportifs en binome ou en couple Minimum 3 fois au **Fitness Land Sport Tour Bo plaj la** et tente ta chance.

Le nombre de participants par groupe est de 4 par heure.

1 épreuve au hasard :

- le plus longtemps en isométrie
- le plus de pompes
- le plus de cordes à sauter
- le plus de jumping jack
- le plus endurant en squat iso

Perle Lama

TENTE TA CHANCE ET REMPORTE

3^{ème} LOT : une séance ProShape Concept Mia body tech

2^{ème} LOT : un dîner Duo au Casino Batelière

1^{er} LOT : une chambre All Access pour 2

INFORMATIONS

SUR LES PLAGES DE MARTINIQUE

Lieux: au Beach Bar : Aquagrill ■ Flamigo ■ Diamond rock ■ Le Kano ■ Le Bakoua ■ Pierre et vacances ■ Douce vague ■ Caribbean food ■ Les Trois-Ilets Bourg-plage ■ La ville de Shoelcher le Bourg-plage ■ Le Bbc

Dates : pour les dates rendez-vous sur @lagigafam ou @perlelama

Horaires : 9h00 à 12h00

Durée de la séance : 25 min

Fréquence : chaque heure 9h00/10h00/11h00

Accessibilité : **TOUT PUBLIC**, séance par groupe de 12 distancé de plus d'1 mètre.

NOTE SANITAIRE

Mesures Sanitaire

Étant donné le Covid-19, je vous rappelle qu'il faut rester vigilant.

Merci de suivre les précautions ci- dessous, respecter les règles de social distancing, et faire preuve de bon sens :

- Nous mettrons à votre disposition du gel hydro-alcoolique.
- Munissez-vous d'un masque et portez-le pendant le travail et lavez vous fréquemment les mains.
- Il est recommandé de prendre votre température le matin pour vous assurer que vous êtes en bonne santé.
- Si vous ne vous sentez pas bien, si vous avez de la température ou des symptômes, contactez- moi d'urgence et ne mettez pas en risques vos collègues
- Minimiser le partage de matériel. Attribuez-vous le matériel dont vous avez besoin et évitez les partages.
- Respectez tant que possible la distanciation sociale.

Ces recommandations sont tirées du guide complet des préconisations de sécurité sanitaire pour la production AV dont le lien est le suivant :

<https://lespi.org/2020/05/le-guide-de-preconisations-de-securite-sanitaire-pour-les-activites-de-production-audiovisuelle-cinematographique-et-publicitaire/>

N'hésitez pas à me contacter en cas de questions ou problèmes.

Restez vigilants et pensez à adapter vos pratiques à ces consignes de sécurité pour vous protéger et protéger l'équipe.

Merci.

KAZAMiZIK Prod

COVID-19
CORONAVIRUS