



## ***IL RESTE DES PLACES, ON VOUS ATTEND.....***

- **le lundi de 20 h à 21 h 15** Josyane propose un cours de gym dynamique et le lundi suivant c'est Claudine qui propose un cours de stretching / technique Pilates : deux sortes de gym qui se complètent pour prendre soin de votre corps !
- **le mercredi de 19 h 30 à 20 h 45** le cours de Gym TONIC de Corinne est très diversifié : Zumba – Step – renforcement musculaire – cardio – suivi de 15 mn d'étirements... un beau cocktail pour maintenir ou retrouver une bonne forme physique !
- **le jeudi de 8 h 45 à 10 h** Claudine nous aide à garder la souplesse du corps, à coordonner nos mouvements avec une Gym en douceur...

Vous pouvez nous rejoindre et participer à 2 séances d'essai gratuites avant inscription, alors n'hésitez pas !!! Une clé USB est offerte à l'inscription (dans la limite des stocks disponibles)

Pour tous renseignements, vous pouvez contacter :

Dominique au 03.87.60.87.26 ou Magali au 03.87.60.79.06