



LE SPORT EN ABONDANCE



JE M'INSCRIS

À

Julie
beaujolais

18H30 – 20H30 Salle
des fêtes du village

CYRIL LEVRAT

PILATES - FITNESS - MUSCULATION - ROLLER

Un quotidien sportif :

LUNDI

18H15 – 19H15 : **GYM SANS IMPACTS**

(Mobilité/stretching/renforcement musculaire)

19H15 – 20H15 : **PILATES**

(Santé et tonicité de votre corps)

20H15 – 21H15 : **ZUMBA**

(à partir de 12 ans, le cardio dansé et fun à partager en famille et entre amis)



JÉRÉMY RENOU

Sport - Nutrition - Rééducation - Bien-Être

Un quotidien sportif :

JEUDI

19H30- 20H30 :
RENFORCEMENT MUSCULAIRE (renforcement musculaire et cardio vasculaire adapté pour TOUS)

20H30– 21H30 : **CROSS TRAINING**

(HIT renforcement musculaire et cardio vasculaire)

VENDREDI

17H30 – 18H30 : **CROSS KIDS**

18H30 – 19H30 : **CROSS ADO**

19H30 – 20H30 : **FIT BOXE**

RENOU JEREMY 06 32 11 38 49
Jr.coaching25@gmail.com

CYRIL LEVRAT 06 62 06 14 67



1 cours
35 séances
165€

- Des remises (selon conditions) seront effectuées si l'adhérent souhaite pratiquer plusieurs disciplines
- TARIFS DIFFÉRENTS POUR LES ENFANTS (voir condition avec vos coachs)

**Pour plus d'information, rendez-vous le vendredi 27/08, salle des fêtes de Jullié, de 18H30 - 20H30*