



**COURS D'ETE
TOUS NIVEAUX
DU 4 AU 28 JUILLET
Venez découvrir !!!**

**L'ETE RIME AVEC LE SPORT, VOUS NE VOULEZ PAS LE FAIRE SEUL.
VOUS ETES AU BON ENDROIT!
SUR 3 JOURS, VOUS POURREZ TROUVER VOTRE BONHEUR.
INSCRIPTION CONSEILLEE.**

PLUSIEURS CRENEAUX VOUS SONT PROPOSES :

nouveau

CARDIO FIT: Idéal pour se défouler, transpirer, gagner du souffle, perdre du poids

RENFORCEMENT : complémentaire avec le cardio, dessiner son corps.

FITBALL : convient à tous , idéal pour les personnes souffrant du dos.

STRETCHING : recherche de souplesse en douceur, annuler les douleurs.

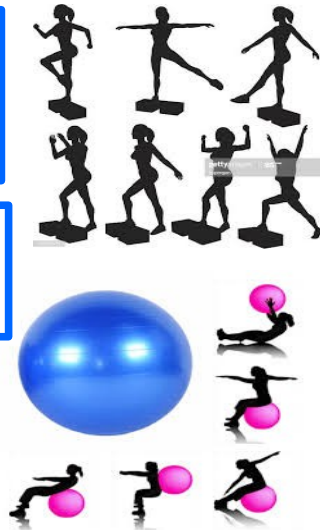
GYM DOUCE : renforcement du corps en douceur avec différentes techniques

PROGRAMME PROPOSE :

MARDI
10H A 11H : gym douce
18h30 à 19h30 : cardio step
19h30 à 20h30 : renforcement musculaire

MERCREDI
19h A 20h : stretching dynamique
20h A 21h : cardio fit

VENDREDI
10h à 11h : renforcement musculaire
18H30 A 19H30 : Fitball
19H30 A 20H30 : cardio fun



Pour vous inscrire, plusieurs possibilités :

- remplir le coupon ci-dessous et inscrire son nom sur le tableau mis à disposition pendant les cours
- ou envoyez un mail pour vous inscrire à c_penard@hotmail.fr
- ou un sms au 06 17 49 30 23

TARIF DES COURS (2 solutions)

- 8 € le cours pour les adhérents et 10€ pour les extérieurs
- 55€ le mois , 65€ pour les extérieurs

Le règlement doit être effectué avant le début des cours d'été.

TROUSSEAU DU SPORTIF

- un tapis , chaussures propres non mises en extérieur, serviette, bouteille d'eau, un gros ballon pour le cours de fitball

.....

Coupon à rendre avec le règlement :

NOM :

PRENOM :

NOMBRE DE COURS :

MONTANT REGLE :