

Vous propose des séances de
**REMISE EN FORME
FITNESS**



RENFO MUSCULAIRE,
ABDOS, FESSIERS...

Tarif unique 100 €/année + Carte AFR

Si vous voulez sculpter vos cuisses, muscler vos abdominaux et raffermir vos fessiers,
ces séances sont faites pour vous !

Sans oublier le reste du corps pour un renforcement global.

Les séances auront lieu à la salle des fêtes de Songy de 18h50 à 19h50 :

❖ les lundis et les jeudis

Début des cours : Lundi 18 septembre 2023 à 18h50

Les 2 premières séances sont offertes

A partir de 15 ans avec certificat médical, aucun niveau n'est requis,
débutant(e)s accepté(e)s

Tous et toutes à vos baskets !

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le 06 31 54 02 38

Vous propose des séances de
**REMISE EN FORME
FITNESS**



RENFO MUSCULAIRE,
ABDOS, FESSIERS...

Tarif unique 100 €/année + Carte AFR

Si vous voulez sculpter vos cuisses, muscler vos abdominaux et raffermir vos fessiers,
ces séances sont faites pour vous !

Sans oublier le reste du corps pour un renforcement global.

Les séances auront lieu à la salle des fêtes de Songy de 18h50 à 19h50 :

❖ les lundis et les jeudis

Début des cours : Lundi 18 septembre 2023 à 18h50

Les 2 premières séances sont offertes

A partir de 15 ans avec certificat médical, aucun niveau n'est requis,
débutant(e)s accepté(e)s

Tous et toutes à vos baskets !

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter le 06 31 54 02 38