



# M'TONIC



## Mérinchal

### COURS DE GYM ET ZUMBA



Gym d'entretien

Cardio

Abdo

Renfort musculaire

stretching

Step



**Le mardi de 19 H à 20 H – Gym tonique**

**Le mardi de 20 H 15 à 21 H 15 – Zumba**

**Le mercredi de 14 H à 15 H – Gym douce**

**Avec un Professeur diplômé**


**1ERE SEANCE**


**Gym tonique et Zumba – MARDI 14 SEPTEMBRE**

**Gym douce – MERCREDI 15 SEPTEMBRE**

**2 SEANCES GRATUITES ET OUVERTES à TOUS**

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

 06-68-71-11-73

 06-47-12-09-05

**Vérification du pass sanitaire avant le cours**

**IPNS**