

Nouveau !

**Saint Germain de la Coudre
Salle des Fêtes
Mercredi de 20h30 à 21h30**



«Cocktail forme »

Cours complet, varié, équilibré
avec Adriana, une nouvelle
animatrice jeune et dynamique

Sur une base de :

- 30 min d'activité cardio en musique
- 30 min de renforcement musculaire et assouplissements

Ouvert à toutes et tous, pour tous âges et tous niveaux :

- mouvements adaptés à votre niveau
- variété des exercices sur l'année

(mouvements inspirés de sports de combats, etc...)

Reprise des cours le 11 Septembre
2 séances d'essai gratuites

Contact : 06 95 39 65 24

