



DEPENSER
DEMENER
DEFOULER
REMUER

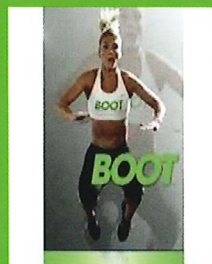
1 Prof diplômé

2 Cours collectifs

Tous les mardis à Les Mollettes

Salle des Fêtes

(derrière la Campagnarde)



**Votre Forme, c'est Notre Affaire,
N'hésitez pas, venez essayer !!!**

RIP

18h00 à 18h^{19h}45 (45 min) 1h

BOOT

19h00 à 19h45 (45 min)

Pour tous renseignements contacter

Valérie 06.50.25.80.90

Sonia 06.31.51.11.72

3drfitness@gmail.com

Pour vos séances, pensez-y !



RIP Cours avec barres et disques. Idéal pour obtenir une silhouette ferme, tonique, athlétique. Renforcement musculaire. Devenez endurant et affûté.

BOOT Cours basé sur les mouvements du corps. Fusion d'un travail de cardio et renforcement des obliques, des abdos et des fessiers. Impacte l'endurance, la force, l'équilibre et l'explosivité.

Les 2 premières séances vous sont offertes

