

STEP BY STEP FOR HEALTH

Femmes et Hommes de 18 à 80 ans

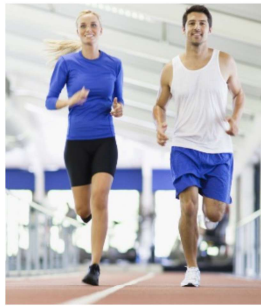
Activités proposées

- Renforcement musculaire
 - Circuit training
 - Tabata
 - Tonification

• Site de Lenepveu /OMS- Lundis - Mercredis & Vendredis

De 17H00 à 18H00

Tarifs: 25 € / mois (licence incluse + 1 tee-shirt)



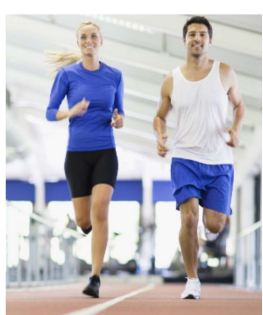
TEL : 0262 56 15 08

20 PLACES !



• A fournir certificat médical avec mention : **non contre indication à la pratique sportive**

Step by step for health



▪ Femmes et Hommes de 18 à 80 ans

▪ Activités proposées

- ➔ renforcement musculaire
- ➔ Circuit training
- ➔ Tabata
- ➔ Tonification

• Site de Lenepveu (près du plateau noir)

Mercredi de 16H30 à 17H30

Samedi de 08H30 à 09H30



20 PLACES !

Tarifs: 10 €/an (adhésion comprenant une licence et un tee-shirt) + 25 € / mois

• A fournir certificat médical avec mention : non contre indication à la pratique
Première séance.