



NOUVEAU A SAINT LAURENT BRETAGNE

LES MERCREDIS DE 19H00 A 20H00

- COURS DE FITNESS / GYM :

- CARDIO,
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE,
- ÉTIREMENTS,
- PRÉPARATION MENTALE (SUR DEMANDE)

**OUVERT A TOUT PUBLIC,
SEANCE GRATUITE**

CONDITIONS D'ACCES :

- DETENIR UN CERTIFICAT D'APTITUDE MEDICAL DE NON CONTRE-INDICATION A LA PRATIQUE D'ACTIVITE DE FITNESS
- VENIR AVEC UN TAPIS DE FITNESS ET UNE BOUTEILLE D'EAU

(COURS DISPENSES PAR UN BREVET D'ÉTAT)

**REJOIGNEZ-NOUS A PARTIR DU MERCREDI 8 NOVEMBRE 2023
A LA SALLE POLYVALENTE DE ST LAURENT**



CONTACTS :

Yolande : brnyolande42@gmail.com

Vanessa : vane59300@outlook.fr