



# CHOREO GYM



Avec **THOMAS**, salle **Ronsard**, dès **lundi 6 septembre** dans le respect des règles sanitaires applicables, venez entretenir votre **forme**

- ✓ de 19h00 à 20h00, avec **1h de réveil musculaire**,
- ✓ de 20h15 à 21h00 pour une séance plus **dynamique** essentiellement basée sur le **cardio** à travers diverses activités.

Dans une **ambiance conviviale** 😊. Vous êtes tous les **bienvenus**.

**Les indispensables** : dose de bonne humeur, certificat médical, attestation responsabilité civile, baskets de rechange, tapis de sol et bouteille d'eau.



**2 séances « Découverte »**, sans formalités administratives



Dès à présent, inscriptions et renseignements : **06.86.98.73.67 / [gym.choreo1@orange.fr](mailto:gym.choreo1@orange.fr)**