



COACH SPORTIVE
CHAQUE PROGRÈS EST UNE VICTOIRE

Lancement

DES COURS COLLECTIFS *dans vos communes*

Semaine découverte GRATUITE



LA SELLE-EN-COGLÈS



Mardi 6 octobre



18h30 – 20h00



Salle des Mazières



MONTOURS



Mercredi 7 octobre



18h30 – 20h00



Salle de motricité
de l'école publique



COGLÈS



Jeudi 8 octobre



18h30 – 20h00



Salle des fêtes

LES 4 COURS



TONIC

Renforcement
musculaire



BOOST

Cardio &
défoulement



ÉQUILIBRE

Gym douce,
mobilité & équilibre



ZEN

Stretching
& relaxation



Tenue adaptée au sport, chaussures propres pour
les salles, tapis / serviette / bouteille d'eau.

Chaque progrès est une victoire

*Inscription
sur place*