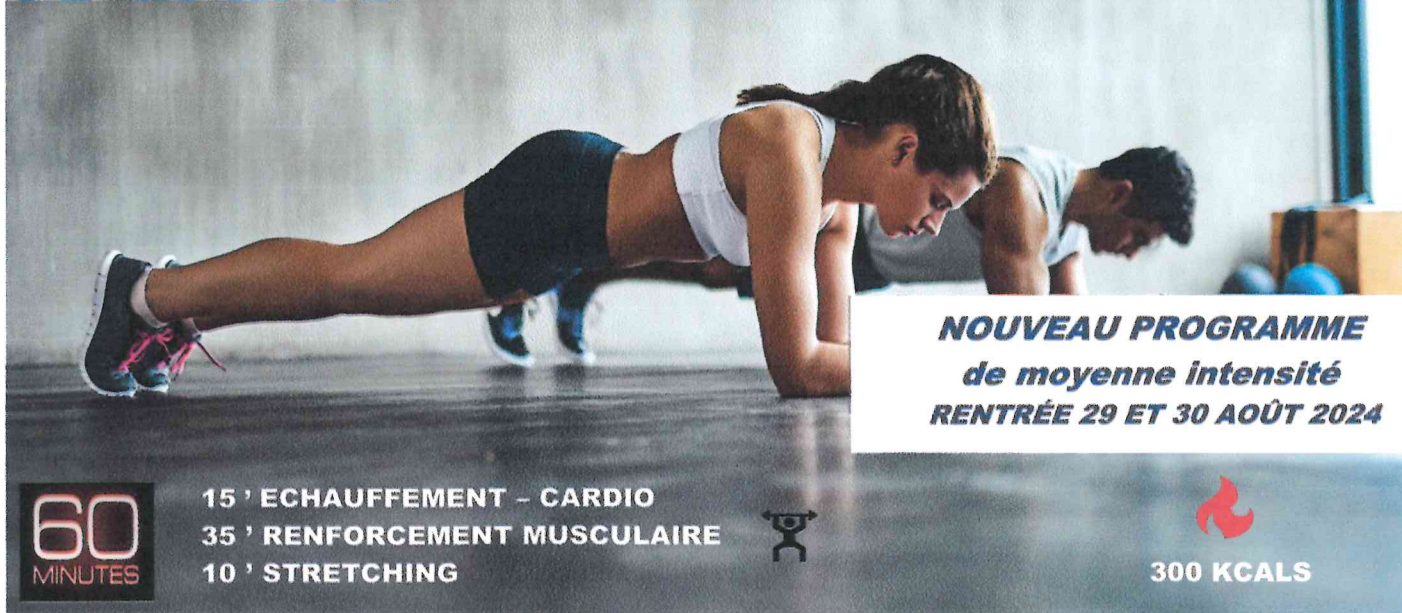


TONIC TRAINING



**NOUVEAU PROGRAMME
de moyenne intensité
RENTREE 29 ET 30 AOÛT 2024**

60
MINUTES

15 ' ECHAUFFEMENT - CARDIO
35 ' RENFORCEMENT MUSCULAIRE
10 ' STRETCHING



300 KCALS

**PREMIER COURS D'ESSAI GRATUIT SANS ENGAGEMENT
POSSIBILITÉ DE RATTRAPER LES COURS MANQUÉS
RECONNU PAR LA CAISSE MALADIE
ENTRAÎNEMENT AU RYTHME DES MUSIQUES ACTUELLES
BONNE AMBIANCE GARANTIE !**

JEUDI 18H45

SALLE DE SPORT, ECOLE PRIMAIRE
ROUTE DE VEVEY 31

1615 BOSSONNENS/FR

VENDREDI 09H15

SALLE VILLAGEOISE
ROUTE DU VILLAGE 11

1613 MARACON/VD

Chf 19.00/heure

Apprenti(e)/étudiant(e)/AVS : Chf 17.00/heure

Inscription obligatoire

☎ 079 269 16 18

✉ glaurance26@yahoo.com

Instructeur diplômée fitness et Pilates : Laurence

WWW.MOOVE2BFIT.COM

