



# TRAINING

Dès le 4 SEPTEMBRE 2023

Jour : Tous les mardis

Stade d'athlétisme

Roger Deguin

Heure : De 12H30 À 13H15

01000 BOURG-EN-BRESSE

## DÉVELOPPEZ VOS CAPACITÉS PHYSIQUES

CARDIO



COORDINATION



RENFO

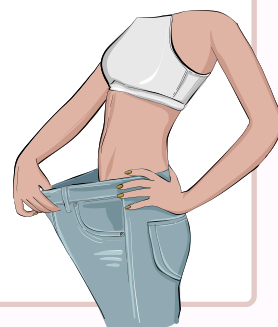


EQUILIBRE



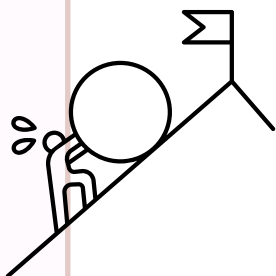
## Affinez votre silhouette

GRÂCE AU CARDIO ET AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE, CHANGEZ VOTRE SILOUHETTE ET DEVEZ PLUS ATHLÉTIQUE !



## Défiez vos limites

CHALLENGEZ-VOUS AVEC DES OBJECTIFS ATTEIGNABLES ET TOUJOURS PROGRESSIFS. DÉPASSEZ-VOUS ET ATTEIGNEZ LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME



## Amusez-vous

GRÂCE AUX EXERCICES LUDIQUES ET MOTIVANTS QUE VOTRE COACH VOUS PRÉPARE A CHAQUE SÉANCE. LE TOUT EN MUSIQUE POUR ENCORE PLUS DE FUN !

