



# SEMAINE

## PORTE-OUVERTE

**Du 19 au 23 juin 2017**

**Salle de gymnastique  
COSEC**

**1 semaine pour  
tout tester !**

### COURS GRATUITS POUR TOUS

**Au PROGRAMME (cours d'1 heure)**

**Lundi**  
09h15 Fit Mix  
18h30 Circuit cardio training  
19h35 Fit Tonic  
20h40 Fit Fac Stretch

**Mardi**  
18h30 Step  
19h35 Zumba  
20h40 Circuit Training

**Mer.**  
18h30 LIA  
19h35 Fit Tonic boxing  
20h40 Fit Mix cardio

**Jeudi**  
18h30 Fit Fac Stretch  
19h35 Zumba  
20h40 Piloxing

**Vend.**  
09h30 Fit Mix

**Venez découvrir nos  
activités**

- **Renforcement musculaire**
- **Cardio**
- **Stretching**
- **Nouveauté pour 2017-18**  
**Trampo-jump**

**Renseignement :**

[fitformelerheu@gmail.com](mailto:fitformelerheu@gmail.com)