



**SEMAINE**

**DECOUVERTE**

**Du 25 au 29 juin 2018**

**Salle de gymnastique  
COSEC**

**1 semaine pour  
tout tester !**

## **COURS GRATUITS POUR TOUS**

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

**Lundi**  
09h15 Renfo Mix  
18h30 Cross training  
19h35 Renfo Cardio  
20h40 Renfo Intégral

**Mardi**  
18h30 Renfo Cardio  
19h35 Zumba  
20h40 Cross Training

**Mer.**  
18h30 Aerobic (LIA-STEP)  
19h35 Renfo boxing  
20h40 Trampo Jump

**Jeudi**  
18h30 Renfo Intégral  
19h35 Zumba  
20h40 Piloxing

**Vend.**  
09h30 Renfo Mix

**Venez découvrir nos  
activités**

- **Renforcement musculaire**
- **Cardio**
- **Stretching**

**Renseignement :**

**fitformelerheu@gmail.com**