



**BOUGEZ EN DOUCEUR**

**RESTEZ EN FORME**

## **COURS DE GYM TOUT PUBLIC**

Avec petit matériel ( élastiques, ballons, haltères, bâtons...) & bonne humeur

Vous voulez bouger, vous sentir mieux, tout en vous amusant ?

Pas besoin d'être un(e) athlète 😊 : ici, on travaille en douceur, mais efficacement !

🏆 Ballons, élastiques, bâtons (non, ce n'est pas un sketch de cirque) - tout est prévu pour une remise en forme adaptée à chacun !

📍 **Lieu: A l'école maternelle d'OBERBRUCK**

🕒 **Horaires:**

**Sénior groupe XXL 17H30 à 18H30**

**Adulte groupe XL 19H30 à 20H30**

👉 Public: Adultes tout niveau - débutants bienvenus

👉 Prévoir: Une tenue souple + bouteille d'eau + une bonne dose de motivation (la vôtre ou celle du voisin, ça marche aussi)

😊 **BOUGER RESPIRER RIGOLER : LE TRIO GAGNANT !**

***Rejoignez-nous pour un moment convivial et sportif !***

☎ Infos & inscriptions : [laetitia.bernard-joffre@outlook.fr](mailto:laetitia.bernard-joffre@outlook.fr)

📱 Suivez-nous : **FB / Un moment pour toi, pour tous**

**INSTA / un.moment\_pour.toi\_pour\_tous**

