



# ***Sport pour Tous 26 07***



## **CARDIO-RENFO**

Tonifiez votre corps, renforcez votre cœur et brûlez des calories tout en vous amusant!

**Cardio / Renfo**  
Mardi 19h-20h30  
Jeudi 19h-20h30  
**Cardio Boxing**  
Sur demande



## **YOGA - GYM DOUCE**

Acquérir force et souplesse en douceur. Calmer l'esprit, régénérer le mental

**Gym douce**  
Lundi 9h30-10h30  
**Yoga dynamique**  
Lundi 18h30-19h30



## **BOXE THAILANDAISE**

Prenez confiance en vous, apprenez à vous défendre  
A partir de 16 ans

**Boxe Muay Thai**  
Mardi 17h30-19h  
Jeudi 17h30-19h  
Tous niveaux

**A partir du 9 septembre 2024**



06 17 18 90 36 / 06 52 71 52 67



sportpourtous26@gmail.com