
ASSOCIATION FORME ET SANTE

L'Association " FORME ET SANTE" rouvre ses portes le **mardi 03 septembre 2019 à 18H30** à la salle des fêtes de Rougiers (face à l'église) avec la séance de zumba fitness, chère à nos adhérentes.

Le premier cours de chaque discipline est gratuit. Venez donc nombreux et nombreuses suivant vos capacités physiques

CHOISIR VOTRE SEANCE

Jours et heures :

Le **mardi de 18H30 à 19H30** – séance de « zumba » (fitness cardio- dynamique et amusant).

Le **jeudi de 18H30 à 19H30** – séance de gym douce/gym tonique/Pilates/fitzen...

Le **mercredi de 18H30 à 19H30** – fitness et renforcement musculaire

Tarifs :

1 cours par semaine : **140 Euros/an** - 2 cours par semaine : **160 Euros/an** – 3 cours par semaine : **180 Euros/an**

Comment nous joindre :

par mail : formesante83170@free.fr Facebook : Forme et Santé Rougiers

Téléphone : 06.81.84.73.87 - 06.66.17.20.74 - 06.60.55.36.79

A prévoir : 1 certificat médical (**OBLIGATOIRE**) - 1 enveloppe timbrée à votre adresse ou
1 certificat assurance responsabilité civile adresse mail