



**Bougez pour être en forme et la garder !
Bouger son corps, c'est le sentir exister !**





Rejoignez-nous!

Cours de **dance2Bfit**

les mardis à 19h à la salle de gym du CO2

la Tour-de-Trême

les jeudis à 20h à la salle polyvalente

au Pâquier

Méthode complète d'une heure alliant dance-cardio et renforcement musculaire sur des musiques entraînantes et actuelles.

Cours de **melodyfit**

les lundis à 19h 30 à la salle polyvalente

au Pâquier

Méthode de danse/cardio **douce** d'une heure sur des musiques variées, pour toutes personnes qui recherchent de la modération dans l'exercice physique !

1^{er} cours gratuit et sans engagement

Prix: 15.-/heure

13.-/heure pour étudiant/AVS

Pour plus de renseignements, rendez-vous sur **www.danceaerobics.com**
ou contactez-moi au 079 741 13 06 - edeillon@bluewin.ch