FUNFITNESS ASSOCIATION

Le Vaudreuil

"Parce que ton corps mérite du sport"

ENTRAÎNEZ-VOUS AVEC NOUS !

SAISON 2023-24

Zumba, Cardio Boxe, TRX (sangles), Yoga, Cours Les Mills (Body Balance et Body Jam), Fitdanse, Pound, Step, Gym Ball, Strong, Renforcement musculaire

VENEZ ESSAYER NOS COURS GRATUITEMENT DU 04 AU 16 SEPTEMBRE

DÈS LE 04 SEPTEMBRE 2023
DU LUNDI AU SAMEDI
ACCESSIBLE À TOUS NIVEAUX,TOUT ÂGE, DÈS 5 ANS, FEMMES ENCEINTES

NORMANDIE-SEINE

Contactez-nous :
Béatrice au 07.86.53.81.93
funfitness.vaudreuil@gmail.com

Ne pas jeter sur la voie publique

PLANNING 2023-24

PORTES OUVERTES ET ESSAIS GRATUITS
DU 04 AU 16 SEPTEMBRE

Les cours se déroulent au Gymnase Montaigne - Rue Edmond Mailloux - Le Vaudreuil
sauf Mercredi et Jeudi matin au Gymnase des Tilleuls - Le Vaudreuil

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			9h30-10h30 YOGA		9h30-10h30 STEP
					10h30-11h15 GYM BALL
		13h30-14h30 FITDANSE 8/10ANS			
		14h45-15h45 FITDANSE 11/13ANS			
		16h15-17h00 FITDANSE 5/7ANS			
18h00-19h00 LesMills BODYBALANCE	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 LesMills BODYBALANCE	17h45-18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 POUND	
19h00-19h45 STRONG by ZUMBA	18h45-19h45 CARDIO BOXE	18h30-19h30 LesMills BODYJAM	18h30-19h30 ZUMBA FITNESS	18h30-19h30 TRX (SANGLES)	
		19h30-20h30 FITDANSE ADULTES (+16ans)			

LE TRI + FACILE