

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

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

*VENEZ ESSAYER NOS COURS GRATUITEMENT
DU 04 AU 16 SEPTEMBRE*


NORMANDIE-SEINE

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

Ne pas jeter sur la voie publique





PLANNING A PARTIR DU 5 FÉVRIER 2024

Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
			9h30-10h30 YOGA		9h30-10h30 STEP
		13h30-14h30 FITDANSE 8/10ANS			10h30-11h15 GYM BALL
		14h45-15h45 FITDANSE 11/13ANS			
18h00-19h00 STRECH GYM DOUCE	18h00-18h45 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 STRECH GYM DOUCE	17h45-18h30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE	17h45-18h30 POUND	
19h00-19h45 HIIT (circuit cardio)	18h45-19h45 CARDIO BOXE	18h30-19h30 Dance Fitness	18h30-19h30 ZUMBA FITNESS	18h30-19h30 TRX (SANGLES)	
		19h30-20h30 HIP-HOP (+16ans)			



LE TRI
+ FACILE

TANC
DE
L'IBI