



# Du sport pour tous avec Bouge ton corps



Mardi à Montigny les Monts avec LUCAS

 Renforcement musculaire  
doux, adapté au séniors **17 h 30 – 18 h 30**

 Cardio intensif **18 h 30 – 19 h 30**

**La première séance est offerte**

Mercredi à Auxon avec JONATHAN

 Renforcement musculaire **17 h 45 – 18 h 45**

 Postural / Pilates **19 h – 20 h**



Pour tout renseignements :  
Elisabeth 06 30 71 01 61

Lucas et Jonathan sont des Educateur sportif de l'association Akhilleus

