

# NOUVELLES ACTIVITES SUR PARAY VIEILLE POSTE



*Le Total Body Conditioning (TBC), c'est le tout en 1 du Fitness.*

*Le T.B.C est un cours complet, qui combine le meilleur du cardio et du renforcement musculaire.*

*Le rythme est soutenu et tonique.*

*Cours d'essai gratuit le Vendredi 06 Octobre de 20h30 à 21h15 au gymnase CARTIER*



*Le Body Zen est une technique de renforcement, il permet de s'étirer, de se relâcher, de se relaxer tout en améliorant la tonicité du corps*

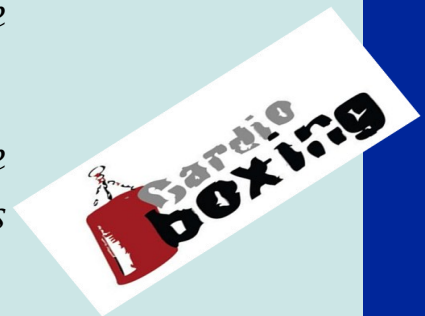


*Cours d'essai gratuit le Vendredi 06 Octobre de 21h15 à 22h00 au gymnase CARTIER*



*Le Cardio Boxing est un sport intensif et complet, cette discipline allie fitness et techniques de combat*

*Un seul cours permet de travailler et de tonifier ses muscles en profondeur.*



*Tous les Mercredis de 19h00 à 20h00 ou de 20h00 à 21h00 à la salle de danse (un cours d'essai offert)*

*Contact : Gr Paray - 06-28-98-15-90*