

**COURS d'ESSAI OFFERT**



# **FITNESS & WELLNESS**

**Tous les LUNDIS 20h – 21h30**

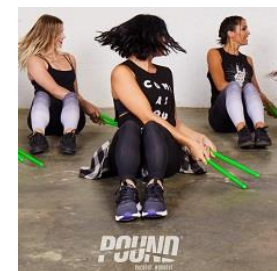
**Laissez-vous guider tout au long de l'année par Cécile avec ce cours complet, composé d'une première partie cardio suivie d'une seconde partie plus douce et relaxante, avec la découverte et l'expérimentation de différentes techniques :**

**FITNESS : Piloxing SSP, Piloxing Barre, Pound, Bootybuilder, Ventre Plat, HIIT ...**

**WELLNESS : Postural Ball, Bodyart, Stretching ...**

**Renseignements et Inscriptions :**

**ccilesarfati@yahoo.fr 06 83 36 54 23**



**Espace Artistique Créalyre 1, rue des Champs Roger CHATOU**