

# Reprise des cours pour VITAGYM A LASSY



**Comme chaque année, l'association vous propose plusieurs cours de gym volontaire à Lassy dans une ambiance conviviale !**

**Des cours adaptés aux besoins de chacun en proposant des variantes personnalisées**

| <b>Mardi</b><br>avec Meryl  | <b>Mercredi</b><br>avec Nolwenn  |  |
|---|--|--|
| 19h30 - 20h30   | 19h00-20h00  | 20h00-21h00  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcement musculaire</li><li>• Tabata</li><li>• Cross training</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcement musculaire avec ou sans matériel</li><li>• Cuisses abdos fessiers</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• CrossFit</li><li>• Tabata</li><li>• Circuit training</li><li>• Cardio</li><li>• Hiit</li></ul> |

**L'association dispose de matériel : poids, bâtons, fitballs, lestes, haltères, élastiques ... permettant ainsi de varier les cours.**

**Nous réfléchissons actuellement à l'ouverture d'un cours en journée. N'hésitez pas à nous solliciter !**

**Cours mixtes, ados-adultes - Adhésion 115 € (donne accès aux trois cours hebdomadaires)**

**Contact : [vitagymlassy@gmail.com](mailto:vitagymlassy@gmail.com)**

** VITAGYM A LASSY  vitagymalassy**