

FIT' INFO 44

OCTOBRE ROSE

2025



HEUREUX

Nous espérons que votre rentrée sportive s'est bien passée.

Hormis quelques cours un peu chargés - ah la motivation de début de saison ! - la limitation du nombre d'inscriptions et le réaménagement du planning permettent une pratique agréable.

Soyez attentifs aux **changements de salles** de ces derniers jours.

RENTRÉE

SOUPLESSE

Nous avons pris la décision de **limiter la participation au cours de yoga** du mercredi matin afin que sa pratique puisse être agréable pour tous.

Comme dirait maître Yodette
"la souplesse de l'esprit, avoir tu dois"

"le changement d'habitudes, de ta devise tu feras"

"sur et en dehors de ton tapis, la zenitude tu garderas"

NOUVEAU

De nouveaux cours vous sont proposés cette saison et nous nous réjouissons de voir que vous les appréciez déjà.

Cours en extérieur les mercredis et jeudis matins. Rien de tel qu'un bol d'air frais

Modern jazz le jeudi matin..
Dansez !

Gym équilibre le vendredi matin.

BIENVENUE

Nous avons le plaisir d'accueillir **deux nouveaux animateurs**.

Margot qui propose du Pilates et du renfo .

Christophe avec lequel vous pouvez transpirer un samedi matin sur deux avec un cours de renfo bien costaud et travailler vos abdos profonds lors de son cours de Pilates.

Merci pour vos retours sympathiques sur leurs cours.