



# FITNESS

## animatrice

Aurélie TRAVERS

## publics

à partir de 14 ans

## lieux et horaires

**lundi:** 18h00 - 20h00  
Cardio & renforcement musculaire

SALLE  
DANSE  
MJC  
Canourgues

**Vendredi:** 18h00 - 20h00  
Cardio & renforcement musculaire

Salle  
Noël  
Caumette  
Canourgues

**cotisations** 2 cours par semaine  
+ **adhésion**; - 18 ans 12 € / +18 ans 15 €  
- de 18 ans : 150 € / AN  
+ de 18 ans : 175 € / AN

certificat médical obligatoire

## votre section:

Sculptez, muscliez et tonifiez votre corps avec des cours complets ou spécifiques, dynamiques et toniques, qui travaillent sur le renforcement de tous les groupes musculaires. Relâcher la pression de la semaine dans une ambiance musicale et conviviale. Progression graduelle dans l'année, ouvert aux débutants.