



## **COURS DE : GYM DOUCE - YOGA – PILATE - ZUMBA**

**Site : centre de Gaulle**

**Système d'exercices, comprenant de la **Musique**, tout en travaillant les :  
muscles, la souplesse, l'étirement et l'équilibre.**

- **Amélioration de la posture** et soin apporté à la colonne vertébrale.
- **Travail des muscles profonds**, renforcement musculaire total.
- **Gainage longue durée et assouplissement des muscles.**
- **Coordination et connexion neuromusculaire** accentuée.
- **Étirement sain des muscles moteurs.**
- **Meilleure amplitude** de mouvement.

**Pour ne rater aucune info : 07 70 34 06 72**

**Les raisons d'un succès qui se conjugue au féminin**

**Mardi 5 septembre 2023**

**Gym douce 17h00 à 18h00**

**Yoga Pilate 18h15 à 19h15**

**Zumba 19H30 à 20H30**

**Bonne rentrée Sportive 2023-2024**

**siège social**

**14, rue de Batailley - 70000 Pusy Epenoux**

**06 73 12 71 10 - [asptt-vesoul@wanadoo.fr](mailto:asptt-vesoul@wanadoo.fr)**