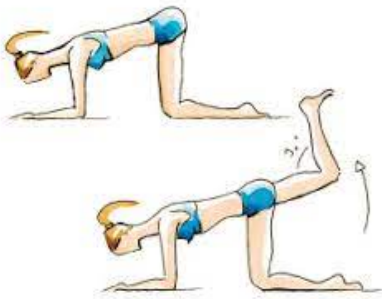


VMLG et Marylin, vous proposent

2 stages : Abdos/Fessiers et Step

Mercredi 27/10 -19h-20h30

Jeudi 4/11 19h-20h30



Abdos/Fessiers

Vous avez un ventre un peu relâché et vous n'aimez pas votre postérieur ?



Les bénéfices des Abdos Fessiers ?

- Un ventre plat, des fesses raffermies, bref : une jolie silhouette !
- Un cours bénéfique pour le dos : adoptez une bonne posture et évitez les maux de dos.

Step

C'est une activité cardio-vasculaire, qui permet d'affiner sa silhouette, se tonifier ou encore améliorer sa coordination, sa concentration, sa mémoire, se développer, se dépasser en s'amusant.

- Matériel : baskets, serviette, bouteille d'eau

Adhérents VMLG : 8€ la séance et 15€ les deux séances

Extérieurs : 12€ la séance et 23€ les deux séances

Renseignement : Marylin 06 34 95 43 92

A retourner dans la boîte VMLG au 32 grande rue 78490 Mareil-le-Guyon
avant le mardi 26/10 pour la 1ere séance au plus tard le mardi 2 pour la 2^{ème} séance

Nom

Prénom

1 séance le

2 séances

Adhérent VMLG

Extérieur

Chèque au nom de VMLG