



**CORPS - CULTURE - BIEN-ÊTRE**

**Femmes**

**OCTOBRE 2019  
à JUIN 2020**

# TOTAL BODY

*Renforcement musculaire*

**LE  
LUNDI**

sauf période  
VACANCES SCOLAIRES

**de 18h45 à 19h45**

*Tenue décontractée, baskets,  
serviette, eau...*

**Adhésion familiale 10 €  
+ Inscription OBLIGATOIRE**

**Apporter un certificat médical**

**Travail sur toute la silhouette,  
pour tonifier, galber  
et affiner toutes les parties du corps  
(bras, cuisses, ventre, fesses, etc...) en musique.**

**100 €\***  
à l'année

*\* Paiement en plusieurs fois possible.  
Possibilité de coupler avec la ZUMBA  
du mercredi (de 18h45 à 19h45)*

**CONVIVALITÉ  
ASSURÉE !**

**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE  
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44**