

Le Foyer Rural de Romanèche-Thorins

propose un

# STAGE FITNESS

## BIEN ÊTRE

### OUVERT à TOUS

En extérieur, près de la salle des sports

8€\*  
le cours

Le foyer se réserve le  
droit d'annuler un cours  
si moins de 5 personnes

Mardi 15 juillet avec Nathalie **Yoga** 19h à 20h  
Mercredi 16 juillet avec Mickaël **Pilates** 19h à 20h  
**Step** de 20h à 21h

Lundi 21 juillet avec Sébastien **Renforcement  
musculaire** 19h à 20h  
**Stretching** de 20h à 21h

Mardi 22 juillet avec Emmanuelle **Qi Gong** 19h à 20h  
Mercredi 23 juillet avec Mickaël **Step** de 19h à 20h  
**Pilates** 20h à 21h

Inscription  
sur  
Hello Asso



\*Pour les non-adhérents prendre une carte de 5€ valable une semaine