



C'est reparti pour 2026/2027

*Venez vous défouler
à Saint Lunaire*

ZUMBA

Cardio-Training

Renfo

PILATES

STRETCHING

Tous les soirs du lundi au jeudi et
samedi matin.
Salle omnisports de Saint Lunaire

RENSEIGNEMENTS
0675359602
annemariejacob@orange.fr

Nos activités

RENFO

Renforcement musculaire : tonifier bras, jambes, abdos et dos avec de petits matériels.

CARDIO-TRAINING

Endurance et dépense d'énergie sur des enchaînements rythmés, à votre rythme.

ZUMBA

Danse fitness sur musiques latines : ambiance festive et bonne humeur garanties.

STRETCHING

Étirements en douceur pour gagner en souplesse et relâcher les tensions.

PILATES

Travail en profondeur des muscles posturaux : gainage, équilibre et respiration.