



# SAINT-MARTIN LACAUSSADE

Salle Jacques Narbonne

## Samedi 21 Janvier 2023

la section Gymnastique de  
l'ASSOCIATION SPORTIVE DE SAINT MARTIN LACAUSSADE

vous propose un

# Après-midi FITNESS

de 14h à 17h animé par Sylvie



Venez bouger au rythme de la musique avec  
au programme :

40mn de Cardio Fitness + fit Stick  
40mn de L.I.A  
40mn de Body Fit Barre

10mn de pause entre chaque

Partage de la Galette en fin de séance



Ouverture des  
portes à 13h45



Gratuit pour les  
adhérents de  
l'ASSM

**Entrée : - 5€ pour les personnes extérieures  
- 2€ pour les étudiants**

Pour votre confort, prévoir une tenue souple, une bonne paire de basket, une serviette, votre tapis, une bouteille d'eau

Renseignements et réservation auprès de Anne 0614340861 ou Sophie 0679640754

Retrouvez toutes les informations de l'association sur notre site internet :

<https://assogymstmartin.wixsite.com/assogym>

imprimé par nos soins ne pas jeter sur la voie publique