



**CHAMOIS FITNESS**

*by coach Caro*

**PORTES  
OUVERTES**

**19H  
ACCUEIL**

**19H15  
CUISSSES ABDOS  
FESSIERS**

**20H  
STRETCHING**

**20H45  
APÉRO AU 145 !**

**GRATUIT**

**OUVERT  
À TOUS**

Un esprit sain dans un  
corps sain. Prendre du  
temps pour soi. Bouger,  
transpirer, respirer,  
vivre ! Devenir la  
meilleure version de soi-  
même. Se sentir bien.  
**S'AIMER.**

**RÉSERVE  
TON TAPIS !  
06 04 15 16 61  
[www.chamoisfitness.fr](http://www.chamoisfitness.fr)**



**VENDREDI 19 SEPTEMBRE**

**RDV à la salle polyvalente  
de Notre-Dame-de-Bellecombe**