



Le Lundi **Cours de** **mise en forme**

Rejoins-nous !

- **Tout public (à partir de 16 ans)**
- **Professeur diplômé**

Deux formules :

1

**Step
+
Bodysculpt
+
Stretching**

Le lundi 20h30 - 22h00

2

**Bodysculpt
+
Stretching**

Le lundi 21h00 - 22h00

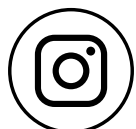


Salle Villespy à Caraman

Cours d'essai : 5€



caraforme.caraman@gmail.com



@caraforme.caraman

COMPOSITION DU COURS DE MISE EN FORME :

STEP

Cours de cardio-step
basique sur une musique
entraînante actuelle

Bodysculpt

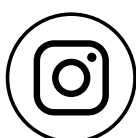
Cours de bodysculpt avec
ou sans matériel (haltères,
bâton, élastique, ballon,
Kettlebel...)

Stretching

Cours de stretching-détente
composé d'étirements



caraforme.caraman@gmail.com



[@caraforme.caraman](https://www.instagram.com/caraforme.caraman)