



Sport santé

FORM'ACTIVE

La forme en douceur et dans la bonne humeur !



Imprimé en interne - CAP' Sport association - SIRET 780 728 143 000 14 - ne pas jeter sur la voie publique.



Marion FORESTIER au 06 13 64 20 64 ou mforestier@capsport-epi.fr

FORM'ACTIVE

La forme en douceur et dans la bonne humeur !



« Vous voulez reprendre le sport en douceur ? Vous sentir bien dans votre corps en mêlant plaisir et bonne humeur ? Vous voulez reprendre confiance en vous et croquer les kilos en trop ? »

L'association CAP'Sport met en place des séances de renforcement et d'entretien corporel tous les **MARDI** et **JEUDI DE 18H À 19H30** au **GYMNASE DU SACRÉ CŒUR** quartier Demi-Lune à Caen (à côté du cinéma LUX).

Ouvert aux adultes, le dispositif vous accompagne dans la réalisation de vos objectifs, à votre rythme, et ce quel que soit votre niveau.



MARDI : séance de gym douce et de bien-être basée sur la relaxation, la respiration, la concentration, l'alignement, la coordination, la fluidité et le travail des muscles profonds.



JEUDI : séance d'entretien et de renforcement musculaire, cardio, musculation, fractionnée, exercices au sol... le tout en musique et dans la bonne humeur !

La carte d'adhésion est à **30€ L'ANNÉE** et couvre la licence et l'assurance. Elle ouvre le droit à **L'ENSEMBLE DE NOS ACTIONS** mis en place dans ce cadre.



Marion FORESTIER au 06 13 64 20 64 ou mforestier@capsport-epi.fr



/CAP'Sport association