



# Les programmes de la forme



## 3 PROGRAMMES DE MISE EN FORME EN TOUTE CONVIVALITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

- Tout le monde est le bienvenu
- Pas besoin d'être sportif
- Sans esprit de compétition
- Le programme débute du niveau zéro
- Dans le respect du rythme de chacun
- Sur 12 semaines
- 1 séance collective encadrée / semaine

**Contact:**

078 611 50 12

**Infos et inscriptions:**

[www.jecourspourmaforme.com](http://www.jecourspourmaforme.com)

