



# Nouveau !!! Zumba et Pilates

dès le 04 septembre

Tous les mercredis de 19 h 30 à 21 h 00 salle  
municipale de Lamonzie St Martin  
1 h de Zumba et 30 mn de Pilates

Tarif annuel : 150 € ou 30 € les 5 cours  
Facilités de paiement

**Le premier cours est gratuit**  
**Les frais d'inscription sont offerts**

Les bienfaits de ces deux disciplines sont très nombreux, excellent cardio brûleur de calories et de graisse, travail des muscles en profondeur, lutte contre le mal de dos, le stress...  
Alors n'hésitez plus, venez nous rejoindre !

Olga : 06 79 26 25 24

Céline : 06 77 65 01 04