

L'été est là ! le soleil est au RDV profitez des matinées sportives avec du cardio pour brûler les calories, du renforcement musculaire pour vous dessiner et du stretching pour bien récupérer !

# Juillet en folie !

## 3 week-end inoubliables

**Les samedis** : 10 juillet ,17 juillet et 31 juillet de 9h à 12h à RANSPACH en extérieur

**3 cours vous sont proposées suivies d'un apéro fruité** : cardio, renforcement musculaire et stretching au tarif exceptionnel de 15 euros la matinée !

**Si vous êtes la personne qui ramène le plus de monde vous bénéficiez de votre matiné gratuite !**  
événement sous inscription et accessible à tous hommes, femmes, débutants experts!

**INSCRIPTIONS OU RENSEIGNEMENTS**

06.42.25.54.35 / 06.19. 57.23.47

ou

[associationsportivesbs@gmail.com](mailto:associationsportivesbs@gmail.com)



**SBS**

santé et bien-être par le sport

**Une matinée sportive** =

- 1 heure de cardio
- +
- 1 heure de renforcement musculaire
- +
- 1 heure de stretching
- +
- Apéro fruité