

# L'Avifit

## Nouvelle activité

Qu'elle soit en salle...



... ou de plein air...



***L'AVIFIT se pratique à travers de cours collectifs rythmés par la musique d'exercices simples variés et encadrés par un coach formé.***

***Adapté à tous les profils, à la croisée du monde du fitness et de la préparation physique, l'Avifit sollicite à la fois le corps, le cœur et l'esprit. Renforcement musculaire, cardio et bonne humeur sont au rendez-vous pour dépenser un maximum d'énergie en se faisant plaisir***

## JOURNÉES SANCÉENNES Séances gratuites

Samedi 14 mai 2022 2 créneaux-15H-15h45 16h-16h45

Dimanche 15 mai 2022-11h-11h45

SOCIÉTÉ NAUTIQUE TROYENNE 1 Avenue Terrenoire 10800 Saint Julien les villas

Préinscriptions obligatoires c'est facile [aviron Troyes@wanadoo.fr](mailto:aviron Troyes@wanadoo.fr) vos noms et prénoms la date et le créneau exemple : Dupont Nathalie 14 mai créneau16 heures- il vous sera accusé réception