

05/09/2026

GYM VITALITÉ AAS Fresnes



gym.volontaire.fresnes@gmail.com

<https://gvfresnes.sportsregions.fr>



Bon pour 1h COURS D'ESSAI GRATUIT

Lieu : gymnase du Collège St Exupéry
20 Avenue de la République 94260 Fresnes

COURS D'ESSAI à choisir parmi :

Lundi ●○○○○	18h à 19h	stretching Mobilité	
Lundi ●●○○○	19h à 20h	cardio/renforcement musculaire	
Lundi ●●●○○	20h à 21h	cardio/renforcement musculaire	
Mardi ●●○○○	18h à 19h	Pilates	
Mardi ●●○○○	19h à 20h	Pilates	
Mercredi ●○○○○	18h à 19h	Body Zen	
Mercredi ●●○○○	19h à 20h	cardio/renforcement musculaire	
Mercredi ●●●○○	20h à 21h	cardio/renforcement musculaire	
Vendredi ●●○○○	18h à 19h	renforcement musculaire sans impact + stretching	
Vendredi ●●●○○	19h à 20h	cardio/renforcement musculaire	

●○○○○ intensité maximum, options en cas de difficultés

Venez essayer un cours de votre choix, c'est facile :

- Remplissez le bon ci-dessous
- Envoyez un mail nous indiquant le cours choisi et l'horaire
- Venez au cours avec chaussures de sport, eau, et serviette pour le tapis
- Remettez le bon au professeur
- Profitez des bienfaits du cours et de l'ambiance conviviale



Nom* : Prénom* :

Adresse* :

Code Postal* : Ville* : **Date essai et heure**

Tél* : Mail* :

*Indications Obligatoires

SIGNATURE :