

05/09/2026

GYM VITALITÉ AAS Fresnes



gym.volontaire.fresnes@gmail.com

<https://gvfresnes.sportsregions.fr>



Bon pour 1 ou 2 COURS D'ESSAI GRATUITS

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

COURS D'ESSAI à choisir parmi :

			0 place	<5 pl	>5 pl	↓
Lundi●●●●●	18h à 19h	C/RM* + 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	C/RM* + 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				

*C/RM = cardio/renforcement musculaire ●●●●● intensité maximum

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 :