

# Bouger pour garder la forme !

Séances **gratuites**  
de renfo musculaire & cardio



**Ouest  
Limousin**  
communauté de communes

Cours dispensés  
par un coach  
diplômé d'état

*un territoire à vivre !*  
Service Sport  
[sports@ouestlimousin.com](mailto:sports@ouestlimousin.com)  
#ouestlim | 05 55 48 19 22

# Cours de Renforcement musculaire & Cardio



Participez à des cours collectifs qui vous donnent les gestes à reproduire chez vous en toute confiance pour conserver la forme ! Les cours alternent entre renforcement musculaire et cardio à une intensité adaptée.

Mardi 19 Avril

de 18h à 19h  
au gymnase de Cussac

Jeudi 21 Avril

de 18h30 à 19h30  
au gymnase de Saint Auvent

Lundi 25 Avril

de 18h à 19h  
au gymnase de Saint-Mathieu

Mercredi 27 Avril

de 18h à 19h  
au dojo d'Oradour-sur-Vayres



Contact : Paul Babiloni

Réservez par téléphone

au 06 70 95 01 14

ou par mail à

[sports@ouestlimousin.com](mailto:sports@ouestlimousin.com)

*A prévoir*

- > Une tenue de sport
- > Une bouteille d'eau
- > Une serviette
- > Une paire de chaussures pour la salle
- > Votre bonne humeur !

*Places limitées sur inscription*