

**BEUZEVILLE
BOULLEVILLE**

Succédant à **Dominique Flambard**,
Fanny, animatrice sportive certifiée.

Tél. : 06 11 73 42 85

email : fanny.fit27@gmail.com

EQUIPEMENTS CONSEILLÉS :

- Tenue de sport
- Basket training, running
- Serviette
- Bouteille d'eau

MATÉRIEL À DISPOSITION :

- Tapis de sol
- Baton de bois
- STEP
- Ballon de paille

«Prenez soin de votre
Corps afin que
votre Âme
ait envie d'y rester.»

Proverbe indien



ABC FITNESS
Association Beuzeville Club



*Le fitness, sport
d'entretien dynamique*



BEUZEVILLE

Salle de sport St Héliier - Rue Max Pol Fouchet

**FITNESS /
RENFORCEMENT MUSCULAIRE /
STRETCHING**

LUNDI

De 9h à 10h et de 19 h à 20h

MARDI

De 9h à 10h

JEUDI

De 9h à 10h et de 19 h à 20h

.....

GYM SÉNIOR

FITNESS / GYM DOUCE / STRETCHING

LUNDI

De 10h15 à 11h15

JEUDI

De 10h15 à 11h15

BOULLEVILLE

Salle des Associations

**FITNESS /
RENFORCEMENT MUSCULAIRE /
STRETCHING**

MARDI

De 18h30 à 19h30

.....

FITNESS

Cours cardio en musique, travail d'endurance
et de coordination

Renforcement musculaire

Exercices spécifiques de certaines zones du
corps (fessiers, abdos, cuisses)

Stretching

«Etirements» en douceur

Gym douce

Améliore la souplesse et la coordination des
mouvements

Essais gratuits.

Cotisation annuelle

**Pour les habitants de Beuzeville
et Bouleville :**

102€ pour 1 cours dans la semaine

115€ pour 2 cours ou plus dans la semaine

.....

Pour les habitants hors commune :

105€ pour 1 cours dans la semaine

120€ pour 2 cours ou plus dans la semaine

Cotisation dégressive suivant
la date d'inscription