

SECTION DANSE FITNESS



Reprise des cours adultes de fitness le lundi 2 septembre. Nous vous attendons toujours plus nombreux et nombreuses pour une nouvelle saison sportive, pleine d'énergie et d'entrain !

Pour voir notre planning, rendez-vous sur notre site asah-dansefitness et sur le site des associations. Un bel été à tous et toutes et à la rentrée...

SECTION SALSA

Après les vacances, on fait quoi ?... SALSA !

Venez pratiquer une activité ludique dans laquelle vous pourrez vous exprimer. Cours débutant, intermédiaire, confirmé, ateliers bachata, rueda, soirées tous les mois...

Lieu : Complexe Sportif du CE Airbus Helicopters, espace Fitness

- **Pour voir le nouveau planning :**
www.salsadanse.org ou Facebook
salsadansefrancois, plus d'infos au 06 23 11 71 86



SECTION KRAV MAGA

L'an dernier, j'attendais les vacances avec angoisse : les raclettes avaient eu raison de ma silhouette de rêve. Mais là, je suis sereine.

Après un an de Krav Maga, je vois déjà les changements : je suis plus tonique, j'arrive en haut des escaliers sans être essouffée, et j'ai - enfin ! - une esquisse d'abdominaux avec des (mini) tablettes sur mon ventre plat.

Mieux : je suis bien dans ma peau. J'ai confiance en moi, je peux gravir des sommets. Quand on arrive à s'extirper d'un étranglement fait par un sosie de La Montagne de GOT, y a de quoi être fière.

Eh oui, maintenant, je sais faire des trucs cools : éviter un coup de poing, désarmer un agresseur, et même frapper dans les parties (ce que je préfère 😊).

Alors, cette année, j'y retourne sans hésiter !



- **Contacts :**
Mattias FIOCCHI – Tel : 5.7819
Eva ROLLAND – Tel : 5. 2242
Karine DE BONO – Tel : 5.2450