

TOUS LES MERCREDIS
A PARTIR DU 4 MARS 2026
SALLE DE JUDO DU COSEC
DE 8H45 à 9h45
NOUVEAU COURS
RENFO & STRETCH DYNAMIQUE
(POWER FLOW)

Exercices d'étirement, de mobilité, d'équilibre et de renforcement musculaire inspiré du Pilates



**REFORCEMENT
MUSCULAIRE**



**STRETCHING
DYNAMIQUE**

EN MUSIQUE



Renseignements et contacts :

Tél : 06 51 91 79 31

Site : <https://cluny-form.fr>

Mail : clunyform@outlook.fr