



**Lundi 12/09**

**Votre coach *Emmanuel LAMBERT* vous propose**

## **COURS CUISSES-ABDOS-FESSIERS-CARDIO TRAINING**

**Tous les lundis de 19h à 20h salle des fêtes de MEUILLEY** : Entretien Physique, réadaptation à l'effort, musculation légère, tonification pour tous âges et tous niveaux.

**Inscription par mail, téléphone ou sur place.**

**Prix et engagement au trimestre : 72€ le trimestre (5% de remise au semestre et 10% de remise à l'année)**

Prévoir : bouteille d'eau, serviette et tapis de sol

# VSF Coaching

Emmanuel LAMBERT Coach Sportif de groupes et à domicile

Tél : 06.62.52.12.34

[vsfcoaching@gmail.com](mailto:vsfcoaching@gmail.com)

[www.vsfcoaching.fr](http://www.vsfcoaching.fr)