



L'Association Générale des Familles

vous propose des séances de

LIA

LOW IMPACT AEROBIC

Coaching assuré par Nathalia

Pratique sportive douce,
dérivée du fitness et de l'aérobic,
réalisée en musique

(cela ressemble un peu à la danse en ligne)

Pour plus d'infos :
Nathalia Petronella



SES BIENFAITS :



Améliore ton souffle et
ton système cardio-
respiratoire



Développe ton agilité et
ta coordination motrice



Renforce ton endurance
globale



Génère une dépense ca-
lorique élevée, idéale
pour se tonifier et perdre
du poids



Le vendredi, de 9h30 à 10h30

**Dans la salle LE CROISILLON
au CSC LAVOISIER
57 allée Glück - MULHOUSE**

Inscriptions :

- AGF : 03 89 45 47 62
- CSC Lavoisier : 03 89 42 21 31

