

Fit&Go, ça continue !

Tous les mardis et jeudis de 18h à 19h sous le couvert du stade, par tous les temps.

Les mardis sont réservés aux plus de 16 ans.

Les jeudis sont ouverts à tous (gratuit pour les moins de 12 ans).

Les premiers mardis et derniers jeudis de chaque mois sont offerts par la commune.

Les autres séances sont à la charge des participants : tarifs avantageux avec un abonnement nomade sur mesure ou CHF 25.- par séance.

Profitez de cours adaptés et intensément sympathiques de Fit&Go, avec des abonnements nomades de 5, 10 ou 20 séances, utilisables aussi dans d'autres lieux du Canton pour de nombreuses disciplines !



Toutes les infos sur www.fitandgo.ch
ou auprès de Marina Ferrecchia
+41 76 376 16 12
marina@fitandgo.ch



Fit&Go propose par son circuit training des enchaînements d'exercices rythmés, répétés plusieurs fois avec une courte période de repos entre les deux, permettant de s'entraîner sérieusement.

Les exercices sont variés et s'adaptent à tous les âges et tous les niveaux.

Le circuit training s'attaque à tout : il optimise la perte de poids, le gain musculaire et l'augmentation générale de la force physique.

Les résultats sont accélérés lors d'un entraînement régulier. Vous allez aimer passer du temps avec votre coach.



www.choulex.ch



COMMUNE DE
CHOULEX