



OMM ATHLETICS

ASSOCIATION SPORTIVE

BOUGER MIEUX BOUGER PLUS

Nous vous invitons à venir essayer nos
cours!

Lundi 22 Avril

Mercredi 24 Avril

18:30 Cross
Training

9:15 Dance Cardio
10:15 Body Flow

Tarif: 14 euros par cours

Lieu: Salle du Vallon de
Chavenay (piscine)



BODY FLOW

est une gym douce alliant renforcement musculaire, assouplissement du corps et de relaxation avec des techniques issues du yoga, du taï chi ou encore du Pilates



DANCE CARDIO

est un entraînement dansé, novateur, moderne avec une signature musicale et une essence unique. C'est un entraînement avec des mouvements innovants qui s'accordent avec une bande son inspirée des tendances dansées mondiales.



CROSS TRAINING

Des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire. Vous alternerez entre exercices aux poids du corps et exercices avec du matériel (kettlebells, haltères, élastiques). Tout votre corps sera sollicité, le cross training fait participer tous vos groupes musculaires, c'est un entraînement full body qui vous aidera à développer votre condition physique

NOS EXPERTS

Venez faire un cours d'essai !



VANESSA VASSALLO

Master Trainer internationale
et formatrice Personal Training
et Cours collectifs



AMBRE -YSATIS KABUYA

Prof de Danse, danseuse, Coach
Sportive