

# **FITNESS COMBAT**

**Le corps en action, l'esprit en puissance !**

**TOUS LES MARDIS  
DE 19H À 20H**

**Gymnase Jean Gauvrit**



## **TECHNIQUES DE COMBAT**

Coups de pied, déplacements.  
coups de poing, coups de coude



## **RENFORCEMENT MUSCULAIRE TOTAL**

Fessiers, abdos, bras, jambes...  
tout y passe !



## **CARDIO & PUISSANCE**

Brûle des calories, booste ton  
endurance, sculpte ton corps

**TRANSPIRATION -  
TRANSFORMATION  
DÉTERMINATION**



**ACCESSIBLE À  
TOUS NIVEAUX**

Viens tester,  
ramène tes amis,  
et découvre une  
nouvelle façon de  
bouger !

