

# Il n'est jamais trop tard pour commencer à s'occuper de soi ...

Quels que soient votre âge, votre niveau et vos motivations, nous vous proposons un entraînement adapté à vos besoins grâce à des exercices efficaces et variés.

Il existe de multiples méthodes d'entraînement qui vous permettront de progresser rapidement sans risque de vous faire mal.

Venez retrouver et garder la forme avec nous tous les lundis, mercredis et vendredis dès le 12 septembre.



## Votre entraineur

Olivier Bouchet, Professeur de judo, ceinture noire 6<sup>ème</sup> dan,  
double champion de France, diplômé d'Etat DEJEPS.

## Au programme

Abdos-Fessiers – TRX – Cardio Training – Renforcement Musculaire - Stretching

**2 cours d'essai gratuits**

## Horaires & Tarifs

LUNDI	MERCREDI	VENDREDI
8h45 à 9h45	x	8h45 à 9h45
19h30 à 20h30	19h30 à 20h30	x
<i>Chemin du Servan - 06130 PLASCASSIER</i>		

1 cours par semaine : 250.00 €

2 cours & plus par semaine : 285.00 €

## Nous contacter

06 17 34 33 83 – olivierbouchet06@gmail.com

[www.alliancejudo06.com](http://www.alliancejudo06.com)

