



## LA RUBELLOISE

Une entrée placée sous le signe de l'optimisme.

Après une bien longue absence, la Rubelloise a repris les cours le lundi 13 septembre avec toujours la même passion.

Nos professeurs Vivi, Clarisse et Cyril vous attendent les lundis mardis et jeudis dans une ambiance motivante (le sourire est toujours présent)

Les cours dispensés sont les suivants :

Lundi avec Vivi	Mardi avec Clarisse	Jeudi avec Cyril
	9h30-10h30 : Gym douce (yoga, pilates)	
17h30-18h30 : Renforcement musculaire	18h30-19h15 : Zumba	19h00-20h00 : Cardio et renforcement musculaire
	19h15-20h00 : Body barre et renforcement musculaire	20h00-21h00 : Stretching postural

Nous accueillons une vingtaine de nouvelles recrues dynamiques qui peuvent compter sur nos fidèles adhérentes pour leur transmettre le goût de l'effort collectif.

N'hésitez pas à venir faire un essai, découvrir nos différents cours.

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Claudine Coudert au 06.62.20.35.95

Contact mail : [larubelloise@gmail.com](mailto:larubelloise@gmail.com)

Dans l'attente de vous accueillir.

Bien amicalement

Claudine Coudert

Présidente