

# FEEL GOOD

dès 25 ans

## SPORT

## Fun

## Tout pour la forme

NOUVEAU  
COURS



mardi 20h15 – 21h45

[www.gymcrassier.ch](http://www.gymcrassier.ch)

Vous avez envie de garder la forme ou de la retrouver ? Vous appréciez vous amuser et ne recherchez pas la compétition ? Vous êtes tombés juste ;-)

Ce cours, ouvert à toutes et à tous dès 25 ans, vise l'amélioration de la condition physique au sens large : force, souplesse, endurance, équilibre, réaction, coordination, vitesse, ... dans un cadre détendu et jovial. Tout pour se sentir bien dans son corps et sa tête.

Le cours est articulé en 3 phases :

- échauffement et exercices favorisant les différents aspects de la condition physique
- jeu (Baseball, Ultimate Frisbee, Volley, Kinball, Badminton, ...) ou gymnastique (agrès, jonglage, slackline, athlétisme, trampoline, ...) ou activité extérieure (parcours vita, rollers, Beachvolley,...)
- stretching, assouplissements

Dès que la météo et la lumière naturelle nous le permettent, le cours (ou une partie du cours) a lieu en plein air.

Vous hésitez ? Pourquoi ne pas tenter l'expérience en profitant de 2 cours d'essai gratuits ?

Des questions ? N'hésitez pas à me contacter par email ([feel\\_good@gymcrassier.ch](mailto:feel_good@gymcrassier.ch)) pour de plus amples informations.

Au plaisir de vous rencontrer un mardi soir,

Jasmine