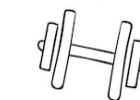




# HAPPY WEEK



Lundi

Mardi



Mercredi

Jeudi

**17h15-18h15** PARENTS-ENFANTS

Le lundi, on sourit, on obéit pour apprendre et s'amuser, découvrir et partager entre petits & grands !

079 704 07 49

**17h15-18h15** MINIS ( 1H-2H )

Courir, sauter, grimper, rigoler et s'amuser pour devenir agile comme un ouistiti !

079 586 38 04

**17h-18h** SENIORS

Gym adaptée pour garder la forme !

026 660 44 31

**17h15-18h30** GYM I ( 3H-5H )

Polysport, découverte de plusieurs disciplines pour développer son esprit d'équipe et son agilité !

079 587 64 16

**18h15-19h30** GYM II ( 6H-8H )

Dynamique, ludique & polysport pour devenir FORT !

076 378 12 13 / 079 397 27 26

**19h30-20h30** GYM DOUCE

Bouger de la tête aux pieds.  
Rire et transpirer.  
VIENS ESSAYER !!!

079 704 07 49

**18h40-20h** POLYSPORT HOMMES

J'entretiens mes muscles et mon cardio.  
Je reste souple en bonne compagnie.

079 347 57 28

**20h30-21h45** GYM FIT

Dynamique, rythmé et musclé...  
sans oublier les zygomatiques !

079 704 07 49

**20h15-22h** VOLLEY DAMES

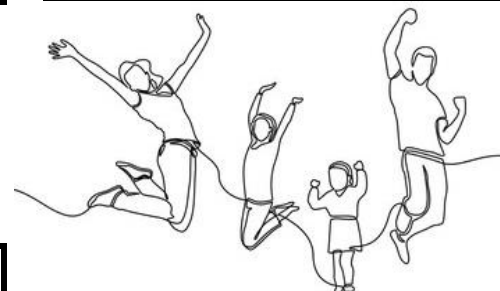
Championnat fribourgeois de 4ème ligue.

079 256 12 34

**20h15-21h30** ACTIVES

Cardio-muscu dans la bonne humeur  
et sans se prendre la tête !

078 845 54 64



**VENEZ ESSAYER  
SANS ENGAGEMENT !**

Toute personne intéressée à rejoindre la société, le comité ou le monitorat est la bienvenue !

Cotisation pour les membres actifs :  
150 frs/an pour les adultes  
et 80 frs/an pour les enfants.

N'hésitez pas à nous contacter  
au 079 508 68 12.



FSG Montagny-Cousset