

# Stage Sportif à Grazac printemps

Le 21 avril 2025



L'association Synergie Sport de Grazac vous propose un stage sportif de découverte de leur association

**Contactez les pour vous inscrire au 06-45-77-78-95**

**Mardi 22 avril et jeudi 24 avril**

**5€ pour une séance de 1h**

L'association synergie sport propose de nouveau un stage pendant les vacances de Avril le mardi 22/04 et le jeudi 24/04 en matinées et en soirées. Au programme du pilates, de la gym douce, du cardio du renfo et pour cette nouvelle session un peu de nouveauté avec du step (attention places limitées) de la Zumba et du big dance. Il y en a pour tous les goûts, alors c'est le moment de s'inscrire !

Cours ouvert à tous à partir de 15 ans, sur inscription obligatoire au 0645777895. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

Voir informations ci-dessous

# STAGE SPORTIF VACANCES DE PRINTEMPS

Avec une professionnelle de la forme certifiée et diplômée  
Maëva DOS SANTOS

📍 Salle polyvalente Noël Mesplés 31190 GRAZAC

☎ Inscription obligatoire au 06-45-77-78-95

€ 5,00€ = 1H de cours

	MARDI 22 AVRIL 2025	JEUDI 24 AVRIL 2025
10H à 11H	PILATES	PILATES
11H à 12H	GYM DOUCE	GYM DOUCE
18H30 à 19H30	PILATES	STEP <i>Nombre de places limité</i>
19H30 à 20H30	CROSS TRAINING	ZUMBA-BIG DANCE

*Ne manquez pas l'opportunité de vivre une expérience sportive de qualité !  
Nos anciens participants témoignent de l'efficacité et de l'enthousiasme des cours  
Rejoignez-nous et testez par vous-même, vous ne serez pas déçu(e) !*



Babeth

27 févr.



Bonsoir. Super. J'ai adoré.  
Les courbatures sont discrètes mais bien là : c'est bien la preuve que tous les mouvements que vous proposez sont efficaces.  
J'aime beaucoup la non routine. Chaque cours est différent du précédent. Le cours de Pilates n°1 ne ressemble pas au n°2. C'est cette diversité qui va exciter chacun de nos muscles. J'adore.



Monica 27 févr.



Coucou Maëva  
Oh si beaucoup de courbatures, on a bien travaillé 😊  
C'était top, j'ai adoré ton énergie 🙌 et hâte de découvrir celle en STEP 🙌 à bientôt pour le planning 😊



Elizabeth

27 févr.



Bonjour Maëva,

Ah si, mes cuisses n'ont pas aimé l'exercice de la chaise ..... 😊😊  
Nouvellement arrivée dans la région, je suis ravie de la création de cette association 😊 et attends avec impatience que tu nous en dises plus.



Synergie Sport  
L'union fait la force

