

DÉBUT DES COURS

LUNDI 15/09

(Renforcement musculaire 18h30)

MARDI 16/09

(Body Danse 19h30)

JEUDI 18/09

(Body Fit 18h00)

TARIFS

FITNESS	Prix
1 cours	130 €
2 cours	160 €
3 cours	220 €



A TRÈS VITE !

Salle Complexe Sportif de Cassy
33138 LANTON

Téléphone : 06 14 27 21 96

Email : beefitlanton@gmail.com

Site web : <https://www.beefitlanton.fr>

Suivez-nous également sur les
réseaux sociaux



BEE FIT

La ruche du fitness et de la danse



L'association

qui bzzz...ooste votre forme !

Envie de rester en forme tout en vous amusant ?
BEE FIT propose des cours de fitness et de danse
adaptés à tous les niveaux.

Nos coaches passionnés vous guideront pour
atteindre vos objectifs dans une ambiance
conviviale.

Pourquoi choisir BEE FIT ?

- **Activités variées**
Renforcement musculaire, Body Danse,
Body Fit et plus encore !
- **Encadrement professionnel**
Une coach experte pour vous
accompagner
- **Communauté accueillante**
Faites partie d'un groupe soudé dans
une ambiance conviviale

COACH KATIA



**RENFO
MUSCULAIRE**

**LUNDI
18H30 - 19H30**

Centre d'animation de LANTON

Pour répondre à une demande croissante, chaque Lundi, BEE FIT propose un nouveau cours de **renforcement musculaire**.

Tonifiez votre corps, gagnez en force et atteignez vos objectifs grâce à des exercices variés et un coaching adapté.

**BODY
DANSES**

**MARDI
19H30 - 20H30**

Complexe sportif de LANTON

Des danses conçues pour vous faire bouger tout en vous amusant sur des musiques entraînantes et avec des mouvements simples mais efficaces.

Brûler des calories et tonifier votre corps sans même vous en rendre compte.

**BODY
FIT**

**JEUDI
18H00 - 19H30**

Complexe sportif de LANTON

Mix parfait de plusieurs activités sportives pour une séance complète et intensive, adaptée à tous les niveaux.

Venez découvrir les bienfaits de cette discipline et atteindre vos objectifs de perte de poids et de développement musculaire.

TOUT le matériel est fourni par l'asso !

Venez simplement avec une tenue de sport, de bonnes baskets, une serviette et votre bouteille d'eau.

BEE FIT
Plus fort, Plus Fit, Plus Vous