

*A partir du 18 septembre !!!*

# Top Forme

## **Au top !**

Nathalie rassemble tous les lundis et les jeudis des personnes d'Oudrenne mais aussi de Valmestroff, de Basse-Ham, de Yutz, de Koenigsmacker, ....dans la salle des fêtes d'Oudrenne pour une séance sportive (renfo, cardio, bodypump, step, ...).

La perte de poids est l'une des principales raisons qui les encourage à pousser la porte. Vient ensuite la volonté de se muscler, de bouger et surtout de passer un bon moment.

Il est possible avec un minimum de temps et d'efforts, de prendre en main votre corps et votre santé. Donnez-vous quelques heures par semaine ... Pensez à vous !

C'est décidé ! Vous venez de prendre de bonnes résolutions !

Alors à bientôt !!!

Retrouvez toute l'équipe de « Top Forme » les lundis et jeudis à partir de 19h30.

Plus d'infos sur le site facebook de Top Forme.



**Top forme >**