

# Top **Forme**

## **Au top !**

Nathalie Grandadam propose à compter du 7 septembre tous les mardis et les vendredis dans la salle des fêtes d'Oudrenne des séances de renforcement musculaire, de cardio, de step....

La perte de poids est l'une des principales raisons qui vous 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 mardis et vendredis à partir de 19h30 avec votre tapis de gym !