



## Tarif annuel

**125 €**

Zumba + CAF + Cardio + RM

Cours Jeudi et Vendredi

**150 €**

Zumba + CAF + Cardio + RM

Cours Lundi Jeudi et Vendredi

## Qui sommes-nous ?

### À propos de nous

Nos animatrices diplômées proposent des activités dans la bonne humeur, le plaisir, le respect de tous et surtout avec le sourire !

Retrouvez vitalité et bien-être dans nos cours rythmés et collectifs.

Pour les adultes à partir de 16 ans.

### Nous contacter

Téléphone : 07 81 98 33 90

Web : <http://www.joyfit.fr>



# JOYFIT



JoyFit  
16, allée Brémontier  
33470 Gujan-Mestras



Association Sportive  
Gujan Mestras



Venez essayer !!

Pour les adultes :

- Fitness
- Zumba
- Cardio Danse
- Renforcement Musculaire



Tél : 07 81 98 33 90  
<http://www.joyfit.fr>

**FITNESS - RM (Renforcement Musculaire)**

Animatrice : COCO  
Le Lundi de 19h00 à 20h00

**ZUMBA - CAF (Cuisse Abdo Fessier)**

Animatrice : COCO  
Le Jeudi de 20h30 à 22h00



---

« *Ne soyez pas timide !*  
Venez **DANSER** »

---

**A partir de 16 ans**

1 heure de Zumba suivi d'exercices destinés à travailler les cuisses, les abdominaux et les fessiers.

Lieu : Complexe sportif de Chante Cigale  
Gujan- Mestras (Allée Pierre Corneille)

**Activités Cardio et Rythmées - RM (Renforcement Musculaire)**

Animatrice : KATIA  
Le Vendredi de 19h30 à 21h00



**A partir de 16 ans**

Body combat, LIA, etc. Suivi d'une séance de renforcement musculaire avec accessoires (poids, bâtons, élastiques, etc...)

**Lieu**

- Gymnase du Lycée de la Mer  
Gujan -Mestras (Rue de la barbotière)

**Retrouver nos cours sur :**

**<http://www.joyfit.fr>**