



3-RIVIÈRES

*Nouveau !*

# STEP

*Bougez, tonifiez, vibrez !*

Un cours **cardio**  
dynamique et fun  
accessible à tous !



Améliore votre  
endurance  
et votre cardio



Tonifie le corps  
et affine la silhouette



Libère le stress  
et booste l'énergie

ÉNERGIE  
BIEN-ÊTRE  
BONNE HUMEUR  
*GARANTIS !*



**TOUS LES MARDIS**  
**19h45 à 20h45**

*Rejoignez-  
nous !*



REPRISE DES COURS

**MARDI 8 SEPTEMBRE 2026**



LIEU DU COURS  
**VISIOSPORT**  
**MONTCEAUX 01**

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS



[gym3rivieres@outlook.fr](mailto:gym3rivieres@outlook.fr)



<https://gym3rivieres.e-monsite.com>

*Venez vous défouler et vous dépasser  
dans une ambiance conviviale !*



Fédération Nationale  
Sport en Milieu Rural