



LE TRAINING DE SOPHIE

#bougeavecsoophie

Du sport chez vous adapté à vos besoins,
pour simplement bouger, progresser,
être accompagné et stimulé.

RELAXATION

GYM DOUCE

STRETCHING

STEP

ABDOS/FESSIERS

FREEDOM TRAINING



B.E Métiers de la Forme, CAPEPS,
Licence & Master STAPS



Valloire, Maurienne



06 25 03 12 39

letrainingdesophie@gmail.com