

L'Association  
Faits et Gestes  
-naturellement-



Propose à Léaz à partir du 1er septembre 2016

# GYM

*issue d'une discipline Martiale*

*La gym Martial a pour but de vous amener vers une meilleure compréhension et cohésion de votre corps, grâce à des techniques de renforcement musculaire et articulaire en souplesse dans le respect de l'anatomie.*



**Les jeudis  
de 19h à 20h15  
Salle Maurice Raisin  
Léaz**

*Une découverte Self Défense à la suite de la séance  
à partir de 20h30 sans obligation de participer à la 1ère partie*

**Venez essayer gratuitement une ou deux séances  
avant de vous engager pour l'année !**

- Encadrée par Edgard Person, instructeur fédéral diplômé de Jujitsu Butokukai
- Accessible à tous, toute condition physique
- A partir de 15 ans, maximum 15 personnes
- 120 euros pour la saison + 10 euros d'adhésion à l'association
- Tenue confortable, chaussures de sport souples, tapis de sol

**Pour tout renseignement : faitsetgestes.fr  
04.50.48.57.89/lesageflo@orange.fr**

**06.27.75.34.92/edgardperson@hotmail.f**