



move with Caro



Musclez-vous la Vie !

Cours de C.A.F. (cuisses, abdos, fessiers) renforcement musculaire du bas et du centre du corps en y ajoutant des exercices de gainage pour améliorer la force des muscles posturaux.

Le lundi à 18h30 / Chemin des Râches 5 / Savièse / (sur inscription)

Caroline Lonfat 078 613 58 22 - movewithcaro@netplus.ch 