




# FIT&SUN

Lycée Evariste de Parny



Besoin de bouger, voir son  corps se dessiner, ses muscles se galber ou besoin de se sentir bien ?

Le Lycée Evariste de Parny et l'**AS Santé** animée par Mme Quentin (professeur d'EPS) vous proposent un nouvel atelier (pour 20 euros l'année, prix de la licence UNSS) : **FIT&SUN**

Suivi personnalisé, programme fitness individualisé, cours collectifs de renforcement musculaire spécifique C.A.F., STEP, Yoga, body balance... accompagnement nutrition, coaching respiration et visualisation positive.

Pratiquez en cours le mercredi de 13h à 15h et poursuivez chez vous votre programme personnalisé afin d'obtenir des résultats visibles et durables.

Rendez-vous dès ce **mercredi en salle de Danse du gymnase à 13h.** Si vous avez des idées de sorties bien être pour une sortie de fin d'année, faites nous en part.

Les bonnes résolutions commencent maintenant : Bien manger et bouger, dorénavant, c'est du concret !