

Leedecoco a le plaisir de  
vous présenter



Coeur de Coco

Retrouve ton corps,  
oublie le cancer !



hettange-grande  
soétrich



*Laetitia.*

*instructrice diplômée d'Etat en Sport Santé, te fera bouger dans un cadre sécuritaire et adapté*

*Au programme pour ta forme :*

- \* Renforcement musculaire et motricité*
- \* Exercice cardio par la zumba*
- \* Etirement et relaxation*

## *Coeur de Coco*

*Effets :*

- \* Diminution des douleurs articulaires*
- \* Tonicité musculaire renforcée*
- \* Mobilité retrouvée*
- \* Amélioration du sommeil et diminution du sentiment de fatigue*
- \* Atténue les effets nocifs des traitements*
- \* Réduction du risque de récidence*
- \* Booste le moral*



*Activité physique adaptée*

*Rejoins notre énergie positive  
pour BOUGER et te FAIRE DU BIEN  
Samedi 10h00 - 11h00*

*Gymnase Communautaire de Kanfen  
Tarifs adaptés*

*Nous contacter pour plus de renseignements  
leedecoco@yahoo.fr ou 06.18.51.34.23*