



### Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent:

#### Un **Cours de Cardio training/ renforcement musculaire**

- Vous voulez reprendre une activité physique ou rester en forme ?
- Vous voulez améliorer votre performance physique ?
- Vous voulez vous raffermir au niveau abdominaux, pectoraux, fessiers et éliminer la cellulite ?
- Vous voulez éliminer le stress accumulé dans la journée ?

**Les Arts Martiaux Rouchons vous proposent un cours ouvert à tous. Il se déroule du Dojo sur les tatamis, tous les **Mardi de 19h15 à 20h30 et jeudi de 19H à 20H.****

#### *Déroulé du cours :*

- échauffement en musique
- cardio (évolutif suivant les participants)
- renforcement abdominaux
- travail sur les muscles des fessiers
- étirements

Le cours est très complet, tous les muscles de votre corps sont sollicités. **Essai gratuit possible.**

Celui-ci est dispensé par Mounir BOUGUERRA éducateur sportif, CQP Arts Martiaux.

Retrouver toutes nos infos sur :  ARTS MARTIAUX ROUCHONS  
Mail : [artsmartiauxrouchons@sfr.fr](mailto:artsmartiauxrouchons@sfr.fr)  
Téléphone : 04/77/90/09/77 ou 06/82/52/50/27  
**Adresse : 17 Rue Bougainville 42230 Roche la Molière**