



« **Miroir,**  
**oh mon beau miroir,**  
**dis-moi si je suis courageux(se) ? »**

Domage ! ton miroir ne te répondra pas, mais...  
La coach Valérie,  
et son équipe : Sergine, Céline, Laurence, Florence et Aurélie  
sont là pour te donner une énergie bénéfique.

On a des rêves à soulever ensemble:

- Faut chausser les baskets pour mieux se sécuriser
- Faut taffer le cardio pour mieux endurer,
- faut taffer les abdos pour mieux encaisser..
- Eliminer, transpirer, se muscler : Il n'y a que le club de Gym de Boisseuil pour t'aider....

Allez ! Un corps en forme, musclé...Tu peux y arriver...

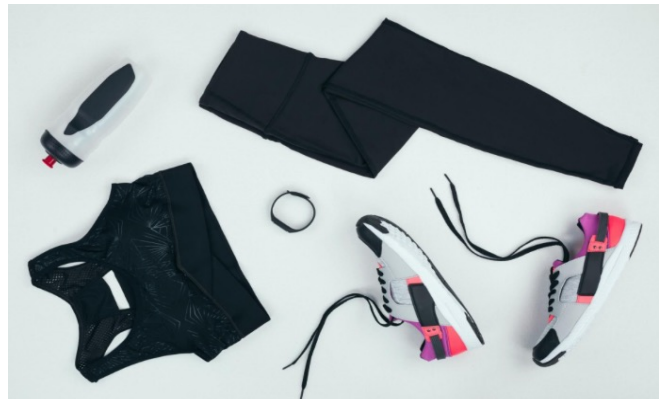
Tu disposes de nombreuses armes pour reprendre le sport au club de Gym de Boisseuil dès :

- lundi 9 septembre au gymnase
- jeudi 12 septembre à la salle polyvalente
- de 20h30 à 22H.

Pour retrouver le courage de faire du sport, inutile de chercher trop loin.  
Tout ce dont tu as besoin se trouve déjà en toi

Quelques jours encore pour se fixer des objectifs réalisables:

- faire un check-up chez le médecin
- choisir sa tenue pour se mouvoir
- nettoyer les semelles de ses baskets adaptées à l'activité sportive afin de limiter le risque de blessures.  
On privilégie des modèles à bon amorti pour les impacts.  
Pour le step, l'idéal : ce sont des chaussures de running
- Prendre sa bouteille d'eau
- Tapis de sol pour le lundi.
- se motiver à plusieurs



On peut compter sur ta présence ?  
Oui , non ?  
Envoie ta réponse en retour. Merci