

COURS FITNESS - GYM DOUCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE



Restez en forme !



VOTRE COACH

Bonjour, je suis Andressa, votre coach fitness. J'apporte énergie et sourires à chaque séance. Je m'adapte à chacun en vous encourageant tout en vous préservant. Je crée des exercices variés pour une routine toujours fraîche et motivante. Ensemble, visons un bien-être physique et mental dans la bonne humeur. Rejoignez-moi pour un parcours transformateur vers une meilleure forme !

LES COURS

- ▶ **BONNE HUMEUR ET CONVIVIALITE**
- ▶ **ADAPTABILITÉ À CHAQUE ADHÉRENT**
- ▶ **CREATIVITE ANTI-ROUTINE**
- ▶ **ENCOURAGEMENTS**
- ▶ **CHOIX JUDICIEUX DES MUSIQUES**
- ▶ **EQUIPEMENT VARIE ET ADAPTE**

**TOUJOURS
A VOTRE
RYTHME**

ANDRESSA DIAS

La spécialiste du sport associatif

Sportivement !

06 81 03 10 03
www.andressa-fitness.fr
siret : 888 084 357 00019

Appelez dès maintenant !

ANDRESSARAVEAUVIOLETTE@GMAIL.COM