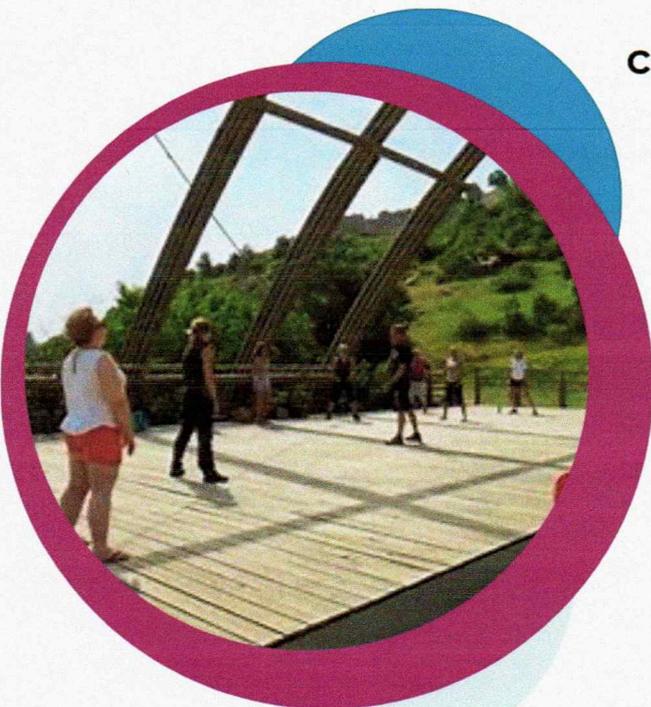




# BOUGE TON CRUSSOL!

**Samedi 14 juin  
de 9h à 12H**

venez vous dépenser et vous  
relaxer dans un cadre idyllique  
au théâtre de verdure



## cours de cardio Training 1 h

**9h à 10H** GYM FORME LOISIRS vous  
offre une initiation au cardio  
training sur le site du  
château de Crussol

## la zenda

**10H à 12H** un art de vivre...

avec Jean Pierre Francois  
venez découvrir la zenda  
une technique de relaxation  
par le stretching et la  
meditation active

## RENSEIGNEMENTS

AU

06 95 74 15 84

06 26 07 17 65

venez avec votre gourde votre tapis  
et tenue de sport