

Good Move!

SPORT EN ENTREPRISE



06 19 13 73 83 |

sport@goodnewsconseil.fr

ENGAGEMENT |
AUTHENTICITÉ
PARTAGE |
BIENVEILLANCE

Cardio

Cardio boxe
Cardio attack
Cardio dance
Cardio fit
Trampoline /
Jumping
HIIT

Technique douce

Réveil musculaire
Gym douce
Méditation
Stretching
Body zen
Qigong
Yoga

Renforcement musculaire

Cuisses abdo fessier
Cross training
Gym posturale
Body sculpt
Fit ball
Pilates

ACTIVITÉS PROPOSÉES

Cours chorégraphiés

Danse moderne
Flamenco
Zumba
Step
LIA

Outdoor

Marche nordique
Running

Divers

Remise en forme
Reprise de l'activité physique

Les cours peuvent se dérouler, dans vos locaux ou notre salle, en intérieur ou en extérieur.

SCAN



www.goodnewsconseil.fr

