



ASSOCIATION

ST BAU TONIC



# SEANCES D'ESSAI SPORTIVE Avec Alexa & Pauline

SAMEDI 06 JUIN 2026

foyer de Saint-Bauzély (30730)



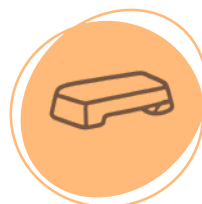
09H-10H  
YOGA HATHA  
FLOW\*

Enchaînement de postures  
fluide et rythmé pour  
renforcer le corps



10H-11H  
STEP DOUX

Cours de step à intensité  
modérée avec step bas



11H-12H  
STEP TONIC

Cours de step dynamique et  
rythmé pour booster le cardio



13H30-14H30  
PILATES\*

Renforcement des  
muscles profonds en  
douceur

**\*Merci de prévoir un tapis pour le Yoga et le Pilates**

Venez découvrir nos cours tous  
niveaux pour adulte  
dans une ambiance conviviale!

**Inscription Obligatoire  
avant le 01/06/2026 via  
google forms**



 [saintbautonic@gmail.com](mailto:saintbautonic@gmail.com)

*Pour plus d'infos*



Association St Bau tonic - Saint Bauzély

Bougeons ensemble