

?DÉCOUVREZ LE TAÏSO à Fleury-la-Forêt ! ?



Envie de bouger, de prendre soin de vous et de partager un moment convivial ? La commune de Fleury-la-Forêt vous invite à découvrir le Taïso, une activité accessible pour entretenir sa forme dans la bonne humeur !

Au programme avec Grégory :

?? Renforcement musculaire

? Amélioration de la souplesse ? Travail du cardio

? Réduction du stress et détente

? Dès le jeudi 5 novembre 2026

? Deux créneaux au choix : • De 18h à 19h • De 19h à 20h

? Salle des fêtes de Fleury-la-Forêt

? Renseignements : 06 08 08 89 92

Que vous souhaitiez reprendre une activité physique ou simplement vous maintenir en forme, c'est l'occasion idéale de vous lancer !

? À vos baskets, rejoignez-nous et prenez du temps pour vous !

NOUVEAU
à Fleury la forêt

COURS DE TAÏSO

体操
Un corps plus fort, au quotidien !

RENFORCE LE CORPS
AMÉLIORE LA SOUPLESSE
BOOSTE LE CARDIO
RÉDUIT LE STRESS

TOUT LES JEUDIS
DE 18H À 19H
ET DE 19H À 20H

À PARTIR DU
05/11/2026

À LA SALLE DES FÊTES
DE FLEURY LA FORÊT

0608088992

Fleury la forêt

Bouge • Respire • Progresse



05 Nov 28 Oct
Sport

? Dès le jeudi 5 novembre 2026 ? Deux créneaux au choix : • De 18h à 19h • De 19h à 20h ? Renseignements : 06 08 08 89 92

? Salle des fêtes de Fleury-la-Forêt

Tout public