



GYM POUR TOUS

SAISON 2018/2019

« GYM » au Relais 171

Le lundi du 19h à 20h30

« Cardio, step, abdos-fessiers,
étirements, renforcement musculaire

Avec Séverine Gaudois

Le mercredi du 18h30 à 20h30

Fitness danse (1h) de 18h30 à 19h30

Pilates (1h) de 19h30 à 20h30

Avec Karima Cherigui

**REPRISE DES
COURS**

LUNDI 10/09

&

MERCREDI

12/09

GRATUITE POUR UN COURS D'ESSAI (1 heure)



**REPRISE DES
COURS**

MARDI 4/09

&

JEUDI 6/09

« SPORT SANTE SENIORS »

Activités adaptées aux séniors :

"Mobilité, équilibre, renforcement en
douceur et profondeur,
étirements, gym de posture"

Le Mardi à L'Espace Condorcet

1 heure de 17h à 18h ou 18h à 19h

avec Séverine Gaudois

Le Jeudi au Relais 171

1 heure de 9h à 10h ou 10h à 11h

avec Karima Cherigui

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Sylviane FANTIN : 06 66 41 86 97 ou Yvette RIGOLLET : 04 74 80 17 25