



GYM POUR TOUS—VEZERONCE CURTIN

SAISON 2019/2020

« 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 9/09

&

MERCREDI

11/09

GRATUITE POUR UN COURS D'ESSAI (1 heure)



**REPRISE DES
COURS**

MARDI 3/09

&

JEUDI 5/09

« SPORT SANTE SENIORS »

Activités adaptées aux séniors :
"Mobilité, équilibre, renforcement en
douceur et profondeur,
étirements, gym de posture"

Le Mardi au Relais 171

1 heure de 16h45 à 17h45
ou 17h45 à 18h45

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