



Rentrée 2017 pour la gym!

Dès le 8 septembre, les cours de gymnastique d'entretien seront réouverts (à un public d'adultes) à toutes celles et ceux qui recherchent maintien de la forme et détente :

- les mardis de 18h30 à 19h45.
- les jeudis de 10h à 11h, une marche nordique à lieu suivant le temps le premier jeudi de chaque mois.

Animatrice diplômée BFA, Armelle Métayer assure pour notre plus grand bonheur des séances variées et préparées avec professionnalisme : stretching, renforcement musculaire avec step, ballons, haltères, bandes élastiques, poignets ou chevilles lestés, bâtons...le tout sur un support musical adapté.

Chaque séance est découpée en 4 temps forts : échauffement (LIA, danses du monde : africaine, orientale, latine...), renforcement musculaire, abdominaux et relaxation auxquels se mêlent éclats de rires et esprit de franche camaraderie.

Cotisation : 20€

Contact : Françoise Burtin 06 664 10 664.

Rejoignez nous pour faire le plein de souplesse et bonne humeur !!!