

∞ GYM DETENTE ∞



Question : Comment avoir la forme en 2022 ?
Réponse : Rejoindre le Club GYM-DETENTE !

Le club GYM-DETENTE vous propose 3 activités physiques différentes chaque mardi :

- GYM DOUCE : de 17H00 à 18H00
- ZUMBA : de 18H00 à 19H00
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE : de 19H00 à 20H00

Tous les cours ont lieu en musique, à la salle de sports, et sont animés par **SABRINA**, éducatrice sportive diplômée. Quelque soit l'âge, la pratique d'une activité physique régulière est très bénéfique pour la santé, et prolonge l'espérance de vie ...

70% des adultes souffrent ou ont souffert du dos; la cause principale du mal de dos réside dans une trop forte sédentarité.

Les mouvements proposés permettent de faire travailler chaque partie du corps, sans le maltraiter : exercices en musculation mais en étirement aussi. Nous espérons vous avoir convaincus des bienfaits de la gym ... alors rejoignez nous ... séance d'essai gratuite !

Tarifs à l'année : 1 activité : 60 € 2 activités : 100€ 3 activités : 140 €

Pour tout renseignement :
- Brigitte TAVERNE : 03 21 81 23 14
- Annie LEPRETRE : 03 21 86 82 17
- Nicole LOUVET : 03 21 81 01 43

Et si la marche vous intéresse ! : rendez-vous chaque jeudi matin à 9H30 devant la médiathèque pour une randonnée pédestre (même si vous n'êtes pas membre du club Gym-Détente)

