

CHAUSSEZ VOS BASKETS ET VENEZ BOUGER AVEC NOUS



GROUPE : GYM FITNESS – BIEN-ÊTRE

POUR QUI ? POUR LES ADULTES FEMMES/HOMMES

POURQUOI ? POUR ENTRETENIR ET RESTER EN FORME

QUELLES ACTIVITÉS ? **CARDIO – SQUAT**
ABDOS – FESSIERS ET
RENFORCEMENT MUSCULAIRE - ASSOUPPLISSEMENT

TOUT UN LARGE PANEL D'ACTIVITÉS, D'INTENSITÉ
ET DE DIFFICULTÉS VARIABLES

OÙ ? HALLE DE GYM DE DARDAGNY

JOUR ET HEURE ? MARDI DE 09.00 H À 10.00 H

S'adresser à : Rose-Marie Mory Monitrice et expert ESA Sport des Adultes
Mobile : 079 332 28 16