

## **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR ADULTES**

**Echauffement - Cours - Relaxation**

**Utilisation de bâtons - d'altères - d'élastiques - de ballons.....**

### **Horaires :**

Salle des Arts Martiaux au Complexe sportif du Mail

Mercredi de 10h15 à 11h05

Vendredi de 10H15 à 11H15

### **Contact :**

Nicole VANHOUTE

Téléphone : 05 59 62 35 60 ou 06 14 31 91 25

### **Informations :**

Cotisation : 65€/an pour les 2 séances

Reprise le 18 et le vendredi 20 septembre

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription

