



1000 Etangs Loisirs et Santé et votre municipalité envisagent la mise en place de cours de gym dans votre village

À compter de Septembre 2023, tous les mercredis :

Gym Douce 17h15 - 18h :

*Travailler la mobilité articulaire , la posture
Renforcer ses muscles, s'assouplir
Améliorer son équilibre et sa respiration*

Renfo Cardio 18h15-19h :

*Renforcer l'ensemble du corps, s'assouplir
Travailler sa capacité respiratoire
Bouger, sauter, se défouler*

**Renseignements au 06.86.91.80.10 (Sandra) ou
1000etangs.loisirsetsante@gmail.com**