



Tous les mercredis pendant l'année scolaire 2025 - 2026
(1^{ère} séance le 10 septembre 2025 à la salle des chênes au THOR'espace à Thorigny)

Gymnastique Douce de 19h à 20h
Renforcement cardio-training de 20h à 21h

Mobilisation articulaire et musculaire, Assouplissement et étirements, Travail respiratoire, Coordination, équilibre, Travail cardiovasculaire, Tonification musculaire, taille-abdos-fessiers

Tarif annuel : 109 €

Inscriptions le mercredi 10 septembre 2025 de 19h à 20h

Renseignements et inscriptions:

Sergio Ventura : 06 18 03 49 24

est.thorigny@gmail.com