

GYMNASTIQUE ados-adultes

Tous les mercredis pendant l'année scolaire 2022 - 2023
(1^{ère} séance le 14 septembre 2021 à la salle des chênes au THOR'espace à Thorigny)



Gymnastique Douce de 19h à 20h
Gymnastique Tonique de 20h à 21h

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

Tarif annuel : 99 €

Inscriptions le mercredi 14 septembre 2022 de 19h à 20h

Fournir obligatoirement un **certificat médical** d'indication à la pratique de «tous les sports» pour la première inscription (certificat valable trois ans)

Renseignements et inscriptions:

Chantale Greffard : 06 18 32 41 24
est.thorigny@gmail.com