

GYM DETENTE

Nous nous retrouvons le mardi soir de 19h30 à 20h30 pour 1h de convivialité et de bonne humeur.

Ophélie, notre animatrice nous propose des cours de :

step power - pilates- yoga - tai chi - cardio dance...

Tous les mois nous changeons de thème avec des options afin de compléter les mouvements. Chacune trouve son rythme. Pas de compétition.

Les inscriptions se font tout au long de l'année

Aussi, n'hésitez pas à nous rejoindre.

- ContactThérèse BAUDIN
Tél. 05.49.65.55.30