

ATELIER GYM - MÉMOIRE - ÉQUILIBRE

UN ANIMATEUR DIPLÔMÉ VOUS ACCUEILLE SUR LE SECTEUR DE
D'AMANCEY À LA SALLE DE LA MAIRIE D'AMANCEY (1ER ÉTAGE)

AU PROGRAMME

Souplesse - Résistance - En-
durance - Renforcement
musculaire - Mémorisation
et construction d'enchaîne-
ments - Jeux de mémoire -
Respiration et relaxation -
Stimulation verbale...



Profitez de 24
séances de 1h
TOUS LES VEN-
DREDIS de 14h à
15h

La première séance
aura lieu
le 9 octobre



Une participation
financière de
30€ vous sera
demandée
pour l'ensemble
des 24 séances.

CONTACT
Inscriptions avant
le 26 septembre
au
03 81 56 22 44

