

ATELIER GYM - MÉMOIRE - ÉQUILIBRE

UN ANIMATEUR DIPLÔMÉ VOUS ACCUEILLE SUR LE SECTEUR DE
DU RUSSEY À L'ANNEXE DE LA SALLE DES FÊTES DU RUSSEY

AU PROGRAMME

Souplesse - Résistance - Endurance - Renforcement musculaire - Mémorisation et construction d'enchaînements - Jeux de mémoire - Respiration et relaxation - Stimulation verbale...



Profitez de 24 séances
de 1h

TOUS LES mercredis
de 9h30 à 10h30 ou
de 10h30 à 11h30

La première séance
aura lieu le 7 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

