



Équilibre

Souplesse



Mémoire

**Nouveau**  
**cours de gymnastique**  
**bien vieillir**

à partir du  
**Lundi 6 janvier**  
**11h30-12h30**

**1 cours / semaine**  
**Adhésion 6 mois. 90€**

**Renforcement musculaire**  
**adapté à chacun**

**Le tout en travail individuel comme**  
**en binôme ou à plusieurs pour une**  
**entraide et de la convivialité**

**Tel: 06 22 18 82 26**  
**[gymnastiquevolontairesmlg@gmail.com](mailto:gymnastiquevolontairesmlg@gmail.com)**