

ASSOCIATION DE GYM ST MARTIN LA GARENNE

À PARTIR DE SEPTEMBRE

Des cours de gym pour
les femmes et les hommes
de tous âges



OUVERTE À TOUS :
DÉBUTANTS BIENVENUS



AMBIANCE CONVIVIALE



APPORTER VOTRE TAPIS
ET CHAUSSURES
D'INTÉRIEUR



DURÉE : 1 HEURE



LIEU :

Salle communale –
Chemin de la Corne de Cerf,
SAINT MARTIN LA GARENNE



RENSEIGNEMENTS AU

06 22 18 82 26

06 52 30 92 39



LUNDI À 14H

GYMNASTIQUE BIEN VIEILLIR MOBILITÉ

Renforcement musculaire,
étirements, et
techniques de respiration.



LUNDI À 19H

GYM SUÉDOISE

Cours de fitness fun,
convivial et TONIQUE.
Venez vous défouler
en musique !



MARDI À 18H30

PILATES

Renforcement musculaire
des muscles profonds
et en douceur pour les
articulations.



MERCREDI À 18H30

FULL BODY CARDIO

Entraînement complet et dynamique
pour renforcer tout le corps,
améliorer votre condition physique
et brûler un max de calories !



VENDREDI À 9H

STRETCHING

Techniques d'étirements
entiers du corps.

