

ASSOCIATION DE GYM ST MARTIN LA GARENNE

À PARTIR DE SEPTEMBRE

Des cours de gym pour
chaque *membre de la famille*,
du *plus jeune au sénior* !



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

**FORUM DES
ASSOCIATIONS**

LE 5 SEPTEMBRE

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 14H-16H

**COURS DE ROLLERS /
TROTINETTE / SKATE**

Cours de rollers OU trottinette OU skate
à définir en fonction des demandes.
Pour les 6-12 ans.
Parking de l'école + Skatepark.
Apportez votre matériel.



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.

