

Séances de GYM d'ENTRETIEN



Les RDV de GYM d'ENTRETIEN débuteront
le mardi 17 septembre 2024
à 17h30 à la salle de Joncherette

Ces séances sont très conseillées à
celles et ceux qui ont mal au dos.

On essaie même si on est novice !...

Les séances sont ouvertes à tout le monde,
moyennant 4€/séance pour les non-adhérents.



Vous munir d'un tapis de gym
ou dessus de chaises longues,
et de chaussures adaptées.