



ASSOC. GYM DORDOGNE SECTION EYZERAC



LA GYM ADULTE Cours mixtes

LA GYM

SENIOR

Zumba



TRAVAIL DE
L'EQUILIBRE

TRAVAIL DE
LA MEMOIRE

AEROBIC

CUISSES

Abdos

DEVELOPPEMENT DE
L'AMPLITUDE ARTICULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET METHODES PILATES

Fesses

BRAS

Poitrine

Facilité de paiement

Réduc. Famille

- Améliorer ses qualités musculaires ;
- Garder et Entretien sa forme physique et mentale ;
- Développer ses qualités de coordination, de dissociation...
- Travail de l'endurance, de la respiration...

Venir se distraire, s'amuser, se détendre, se changer les idées...

SECTION EYZERAC à la salle polyvalente, le **mercredi :**

→ gym senior 19H/20h → gym adulte 20h/21h