



ASSOC. GYM DORDOGNE SECTION JUMILHAC



LA GYM ADULTE / SENIOR



TRAVAIL DE
L'EQUILIBRE

TRAVAIL DE
LA MEMOIRE

Cours

DEVELOPPEMENT DE
L'AMPLITUDE ARTICULAIRE

CUISSES

Abdos

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET METHODES PILATES

Fesses

BRAS

Poitrine

Améliorer ses qualités musculaires ;
Garder et Entretienir 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...

Facilité de paiement
Réduc. Famille

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS:

(tarifs, déroulement séance, etc.)

CONTACTER Melle daunis lucie AU 06/88/88/78/14 ou 05/24/17/10/08

(CADRE TECHNIQUE DEPARTEMENTAL BREVETE D'ETAT)

REPRISE DES COURS A partir du 23 septembre 2011

SECTION JUMILHAC LE GRAND, le VENDREDI

→ gym adulte / senior = 16H - 17H

À la salle de

la perdicie

