

Sport Santé au club sportif G. V. du Pont de Béraud !



EN JUIN

PORTES OUVERTES

alors ? Faites le pas...

Vous avez envie de faire une activité physique, sport-santé, encadrée, dans la convivialité, dans le quartier ?

Venez choisir vos cours !

- Gym douce, équilibre et mémoire, le lundi à 9h30 et le vendredi à 10h30**
- Marche Active au Parc de la Torse, le lundi à 11 h**
- Pilates, renforcement de toute la chaîne musculaire, le lundi à 18h15**
- Stretching et mieux-être, le mercredi à 17h**
- Relaxation, étirements et conscience de son corps, le jeudi à 18h30**
- Prendre soin de son dos et renforcer sa posture, le vendredi à 9h30**
- Yoga et yogalates, le vendredi à 17h45**

Pour nous contacter,

-par mail : gvadaudet@gmail.com et par téléphone, au 06 24 56 76 66