



Gymnastique de Ségoufielle

Après l'été, les séances reprennent dès le **mardi 1er septembre 2020** à la salle des associations.

Le lundi avec Sandrine

14h00/15h00 Gym Fitness suivi de gym douce (méthode Pilates et stretching, gym ball...)

Le mardi avec Marine

20h00/21h00 Gym tonique, abdos, fessiers, steps...

Le jeudi avec Jennifer

20h15/21h15 Gym tonique, abdos, fessiers, steps...

1 cours : 90€ /l'année – 2 cours : 150 €/l'année (paiement x 2 chèques donnés lors de l'inscription -

1 cours d'essai offert – Gym pour ado et adultes

Infos au 06 74 43 96 96 – christinevillain@yahoo.fr

