

Gym Plus Riscloise

Rentrée sportive

Le lundi 5 septembre aura lieu la reprise de Gym Plus Riscloise à Risclé :

Cours adolescent + 11 ans au Collège tous les lundis de 18 h 15 à 19 h 15.

Cours hommes - renforcement musculaire sur fond musical à partir du 7 septembre tous les mercredis de 20 h 30 à 21 h 30.

Cours Pilates - mercredi 10 h à 11 h et jeudi 18 h 30 à 20 h 30.

Cours adultes - lundi 19 h 30 à 20 h 30 et mercredi 19 h 30 à 20 h 30.

Cours cuisses abdos fessiers - mardi 19 h 30 à 20 h 30

Cours Step - vendredi 19 h 45 à 20 h 45

Cours seniors - lundi 16 h 15 à 17 h 15

Cours enfants - lundi 17 h 15 à 18 h et 18 h 15 à 19 h 15.

Pour plus d'informations 05 62 69 76 42



Des cours de gymnastique accessibles à tout âge Photo DR