

Ateliers gymnastique bientôt la rentrée



Ateliers gymnastique bientôt la rentrée

Reprise le mardi 10 septembre, à 19 heures 15, dans la salle associative Jean Vilar, école élémentaire Jean Luro, avenue des Pyrénées.

Deux séances hebdomadaires de sport, santé et bien-être sont prévues.

- 1ère séance, de 19 heures 15 à 20 heures, séance dynamique FAC : renforcement musculaire – fesses - abdos – cuisses, step, zumba, piloxing news.
- 2ème séance, de 20 heures à 20 heures 45, séance détente tonique et relaxation : stretching, Pilates ; Postural Ball.

Pour mener ces ateliers « gymnastique », les responsables ont toujours fait le choix d'employer un intervenant professionnel, professeur qualifié, afin de personnaliser et d'adapter les exercices des séances en fonction des moyens et disponibilités de chacun. Notre devise : sport, santé, bien-être, épanouissement et partage.

Les cours sont animés par Céline Ortholan, éducatrice sportive professionnelle, professeur de fitness, formatrice d'animatrices dans d'autres clubs ou associations. Son rapport et son contact sont d'une simplicité chaleureuse et gratifiante. Un plaisir renouvelé de travailler avec elle.

La première séance, dite séance d'essai, est gratuite.

Renseignements et inscriptions : Nénette Pérès, 05 62 67 52 43 - 06 80 06 96 88