

## De la rando, de la gym pour la santé

Séances de découverte gratuites



De la rando, de la gym pour la santé

"Le Club Gym Rando Montesquivais vous invite à participer à deux cours d'initiation gratuits à la Maison du Temps Libre à 32320 Montesquiou, à savoir:

- **le mardi 6 juin 2023 à 10h00** (jusqu'à 11h00) - gym douce, parcours de santé, idéal pour ceux qui souhaitent (re)commencer une activité sportive ou qui souhaitent entretenir une activité sportive d'une manière douce et adaptée à leur condition physique.

- **le jeudi 8 juin 2023 à 19h00** (jusqu'à 20h00) - Zumba Cool, chorégraphies simples inspirées de danses latines, idéal pour ceux qui souhaitent (re)commencer une activité sportive et pour les seniors actifs.

Les cours sont ouverts à tout public F/H à partir du jeune adulte jusqu'à la personne d'âge bien avancé. Prévoyez une tenue de sport, une serviette et une boisson rafraîchissante.

Outre ces cours d'initiation, notre Club propose également pendant l'année des cours de Gym Ball, Step, Renforcement Musculaire, Pilates, Stretching, LIA (aérobic).

Pour plus d'info: [gymrandomontesquivais32@gmail.com](mailto:gymrandomontesquivais32@gmail.com)

Au plaisir de vous y rencontrer, sportivement vôtre, le Club Gym Rando Montesquivais"