

## Gym et Yoga pour tenir la forme



Gym et Yoga pour tenir la forme

L'Association Sportive et de Loisirs Lavardennaise reprend ses cours le mercredi 6 septembre pour la gym douce le Pilate et le Fitness à partir de 17h à la salle des fêtes de Lavardens. Une nouveauté cette année : la création d'un cours de gym douce ouvert à tous pour la remise en forme.

Le Pilate et le Fitness continuent. Ces cours seront assurés par Jessica.

Le jeudi le yoga reprend également avec Sylvie comme professeur

En savoir plus contacter la présidente Martine Genin 06 84 33 99 28, Elle répondra à toutes vos questions. Vous pouvez également aller directement le jour de la rentrée pour tester une heure de cours gratuite à la salle des fêtes à la reprise des cours.

- Horaires le mercredi 17 h gym douce, 18h Pilate, 19h Fitness H
- Horaires le jeudi 17h30 pour le Yoga