

Entretenez votre forme et votre corps

L'association de Gym volontaire vous ouvre ses portes



Entretenez votre forme et votre corps

Une bonne rentrée pour la Gym Volontaire de Mirande

Les cours ont repris depuis le 11 septembre mais il est toujours temps de venir découvrir l'association et ses pratiques .

Les deux animateurs diplômés Thomas FOSSE et Christelle RUDEAUX seront heureux de vous accueillir : le lundi à 20 h pour des cours de Cardio Fitness animé par Thomas au gymnase de la Poudrière, le mercredi à 18 h 45 pour de la danse Djembel et Zumba. A 20 heures renforcement musculaire assuré par Christelle ainsi que le vendredi à 11 heures avec de la gym douce , Salle Valentées (salle du club des aînés)

Alors, si vous aimez pratiquer des activités physiques au sein d'une association chaleureuse et dynamique, n' hésitez pas à venir essayer les cours. Il vous suffit de vous munir d'un tapis de sol et de chausser vos baskets !

Renseignement au 0628562257, agva.contact@laposte.net ou sur FB et Instagram