

Reprise de la gymnastique volontaire dès mardi 10 septembre !



Reprise de la gymnastique volontaire dès mardi 10 septembre !

C'est la rentrée pour la gymnastique volontaire marambataise !

Trois cours sont proposés par l'éducatrice Marie-Josée Alvernhe :

- **mardi de 19h30 à 20h30** : gymnastique, renforcement musculaire et cardio
- **mercredi matin de 9h30 à 10h30** : gymnastique, entretien dynamique, cardio léger, renforcement musculaire léger, coordination et stretching
- **jeudi matin de 9h30 à 10h30** : gymnastique douce et adaptée, mobilisation articulaire, coordination, stretching

Les cours sont ouverts aux dames et aux messieurs.

Les inscriptions se feront sur place après deux cours gratuits de découverte

Renseignements au 06 32 43 24 55 ou 06 85 23 81 16 ou sur place aux horaires des cours

Attention, la salle des fêtes étant indisponible, les cours auront lieu à la mairie de Marambat jusqu'à la fin des travaux.