

# Gym Miramont-Sensacq

Au foyer rural, à partir du 19 septembre

2 cours de gym suivant vos aptitudes :

*Le Mercredi* de 17h45 à 18h45

Ou 19h00 à 20h00



Souplesse, Renforcement musculaire, Pilate, Travail cardio-respiratoire, fitness...

Et ce n'est pas fini !!!!



2 séances gratuites pour tous

(Hommes Femmes)

pour découvrir la gymnastique et l'adopter