



# Gym

## Miramont-Sensacq

Au foyer rural, à partir du 15 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**

**Renseignements : Christine LESCUN 06.10.53.62.14**