Gym
Miramont-Sensacq

Au foyer rural, à partir du 14 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