

2 séances
GRATUITES



Gym Diversifiée

Fitness, Renforcement musculaire, cardio, Step, abdos, Fit'ball...

Lundi

10h - 11h MJC L. Aragon
Ma Campagne

18h - 19h Salle omnisport
La Grand Font

Mardi

19h - 20h MJC L. Aragon
Ma Campagne

Jeudi

18h - 19h Salle de Judo
Rives de Charente



Body Zen

Stretching, Yoga, Pilates...

****Nouveauté****

Jeudi

12h15 - 13h15
MJC L. Aragon
Ma Campagne



Gym Douce

Souplesse, équilibre, renforcement musculaire...

Mercredi

9h - 10h
MJC L. Aragon
Ma Campagne



Gym Adaptée

Diabète, Obésité, Cancer, Déficiences cardiaques et/ou respiratoires...

Vendredi

13h45 - 14h45
MJC L. Aragon
Ma Campagne



RENSEIGNEMENTS :

Club Angoulême GV

☎ 06 41 10 10 99

☎ 06 26 12 72 52

Gymvolontaire-016224@epgv.fr



Gym Diversifiée

Fitness, Renforcement musculaire, cardio, Step, abdos, Fit'ball...

Lundi

10h - 11h MJC L. Aragon
Ma Campagne

18h - 19h Salle omnisport
La Grand Font

Mardi

19h - 20h MJC L. Aragon
Ma Campagne

Jeudi

18h - 19h Salle de Judo
Rives de Charente



Body Zen

Stretching, Yoga, Pilates...

****Nouveauté****

Jeudi

12h15 - 13h15
MJC L. Aragon
Ma Campagne



Gym Douce

Souplesse, équilibre, renforcement musculaire...

Mercredi

9h - 10h
MJC L. Aragon
Ma Campagne



Gym Adaptée

Diabète, Obésité, Cancer, Déficiences cardiaques et/ou respiratoires...

Vendredi

13h45 - 14h45
MJC L. Aragon
Ma Campagne



RENSEIGNEMENTS :

Club Angoulême GV

☎ 06 41 10 10 99

☎ 06 26 12 72 52

Gymvolontaire-016224@epgv.fr