

Forme, santé, Convivialité avec Angoulême GV

2 séances

GRATUITES



Gym Diversifiée

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

Lundi

9h30 - 10h30

MJC L. Aragon
Ma Campagne

18h - 19h

Salle omnisport
La Grand Font

Jeudi

18h - 19h

Salle de Judo
Rives de Charente



Pilates

Développement des muscles profonds, amélioration de la posture...

Mardi

19h - 20h

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...

Mercredi

14h30 - 16h00

MJC L. Aragon
Ma Campagne



RENSEIGNEMENTS :

Club Angoulême GV

☎ 06 41 10 10 99

☎ 06 26 12 72 52