

TONIQUE GYM

Chaque lundi de 20 h 15 à 21 h15 (sauf juillet et août) à la salle « La grande fontaine » pour une séance d'exercices toniques.

Sur des musiques variées, nous pratiquons une gymnastique destinée essentiellement au maintien en forme et à l'entretien de la tonicité.

Les divers exercices proposés alternent travail d'endurance et travail musculaire. Tout se déroule dans une ambiance très sympathique et, surtout, sans aucun esprit de compétition. Chacune (mais aussi chacun !!!) peut donc évoluer à son rythme et passer un moment agréable.

Côté pratique, une tenue confortable et un tapis de gym vous seront nécessaires. Nous travaillons également avec des altères et des élastiques de fitness.

Le Club est donc ouvert à tous alors si vous avez envie de vous changer les idées tout en prenant soin de vous, n'hésitez pas à nous rejoindre, vous ne le regretterez pas !

Nous vous rappelons qu'il est possible d'assister à deux ou trois séances avant de s'inscrire.

Pour plus de précisions, vous pouvez contacter :

- Catherine BOLLER Trésorière (03.84.27.49.69)
- Jeanne-Antide LAMY Secrétaire (03.84.27.48.89)
- Lysiane HENRY Présidente (03.84.27.46.98)

Au plaisir de vous compter parmi nous !

Lysiane HENRY