

MAISON DES LOISIRS DE CHAMBOURCY

30 rue de Gramont, 78240 Chambourcy
01 39 65 23 63 - mlchambourcy@orange.fr
www.mlchambourcy.fr

2018

GYM FORME

2019



Céline **DUMOULIN**

Gym forme

La **Gym Forme** regroupe de nombreuses activités physiques et sportives liées à l'entretien du corps et de la condition physique, à la santé et à l'expression corporelle. Toutes ces activités sont ouvertes aux femmes et aux hommes et peuvent être pratiquées à tout âge...

Cette gym est basée sur des exercices cardio, respiratoires, de renforcement musculaire, de souplesse...

A la gym forme, on apprend à mieux connaître son corps, à l'écouter, ne pas le surmener, à bien respirer, cela dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Objectif : affiner sa silhouette et améliorer son capital santé.

Gym forme

31 séances d'1h
Mardi 9h15 - 10h15
jeudi 9h15 - 10h15
220€

350€ pour 2h (+ douce ou + stretching)

Salle Claude Bessy
Espace du Panorama
Chemin du jeu de boules, Chambourcy

Reprise des activités la semaine du 17 septembre