

GYM FORME

Céline DUMOULIN

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

**Les tapis ne sont
pas fournis!**



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
(+ forme ou + stretching)



Reprise la semaine du
14 septembre