



Gymnastique
Volontaire
ALS

LAMARQUE - SOUSSANS

SAISON 2024 | 25

2 COURS D'ESSAI **GRATUITS**

GYM ADULTE

13 - 99 ans

Cotisation annuelle
(licence comprise)

155€

GYM ZEN

Fabienne

Lundi 19h - 20h
LAMARQUE - Salle Yves Rivière

Gym ZEN : Gym sans impact ni cardio, renforcement musculaire profond, sans danger pour les articulations.

COURS
ADULTES
ILLIMITÉS

FITNESS

Aurélie ou Fabienne

Lundi 20h - 21h
LAMARQUE - Salle Yves Rivière

Mardi 19h - 20h30

SOUSSANS - Salle des fêtes

Mercredi 19h15 - 20h45

LAMARQUE - Salle Yves Rivière

Jeudi 19h - 20h30

SOUSSANS - Salle des fêtes

Fitness : Cours alliant différentes méthode de renforcement musculaire et de cardio (Ex : RM avec accessoires, Step, Cross training, Fit ball etc...)

GYM SÉNIOR 18 - 99 ans

Cotisation annuelle
(licence comprise)

115€

Gym entretien, RM, Equilibre, Mémoire, Psychomotricité.
avec Anne

Vendredi 11h30 - 12h30
LAMARQUE - Salle Yves Rivière



Imprime par nos soins.
Ne pas jeter sur la voie publique.

Reprise des cours le :

09 SEPTEMBRE 2024

**ATTENTION
PLACES
LIMITÉES**

RENSEIGNEMENTS

06 32 24 17 70

gymalsepgv33262@outlook.fr

Rejoignez-nous sur



Affiche 2024 - création
pubbyco@sfr.fr