



GYM D'ENTRETIEN

animatrice

Yollande LOUAT

public

Adultes

lieux d'activité

DOJO MJC Canourgues

Mardi : 8h45 - 10h00

Ecole de la Bastide haute

Mercredi : 18h45 - 20h00

cotisations

+ adhésion; - 18 ans 12 € / +18 ans 15 €

1 cours : 100 € / AN

2 cours : 160 € / AN

certificat médical obligatoire

votre section

Cette section gym est conçue pour vous apporter tonicité, souplesse, harmonie corporelle. Les techniques utilisées sont aussi variées que stretching, pilates, renforcement musculaire, respiration, travail en musique et à l'extérieur.