



## La Harmoye

### L'Harmoy'gym a repris ses activités du lundi soir



Les cours de gym animés par Marie-Paule Le Coguic (au centre) ont lieu le lundi soir, à la salle polyvalente.

| PHOTO : OUEST-FRANCE

Proposées par l'Harmoy'gym, association affiliée à la fédération Sports pour tous, les séances de gymnastique ont repris à la salle polyvalente dans le respect des règles sanitaires actuellement en vigueur.

Animés par Marie-Paule Le Coguic, les cours se déroulent cinq phases : échauffement, cardio, étirements,

abdominaux et retour au calme.

Les séances sont ouvertes à tous. Deux séances d'essai sont offertes avant le règlement de la cotisation, dont le montant est fixé à 60 €.

**Renseignements :** Sur place, à la salle polyvalente le lundi, de 20 h 15 à 21 h 30. Contact : tél. 06 32 70 50 37.