



COMMUNES EXPRESS

Gymnastique adultes. Lundi 12 octobre, 20 h 40, salle Meslier. Coaching avec un professeur diplômé, adhérent de la fédération Sport pour tous. En musique, des exercices de renforcement musculaire et cardio, abdominaux sont proposés avec des steps, cerceaux, ballons ou bracelets lestés. Cours le lundi de 20 h 40 à 21 h 40. Tarifs : 82 €, réduit 77 €, à la séance 2,50 €. Contact et réservation : 07 83 07 64 03.