



HAMBACH-ROTH

La reprise au fitness

Pour retrouver forme et bien-être, le club fitness de Hambach, affilié à la Fédération française sports pour tous, propose des séances mardi, à 20 h, au gymnase, rue du Stade. Au programme : exercices d'étirements, stretching, renforcements musculaires, exercices cardio-respiratoires, cardio-boxing, step, danses latinos, piloxing, circuit training, etc. Apporter un tapis de sol et une bouteille d'eau. Possibilité d'une séance d'essai.

Renseignements au 06 24 60 42 21 ou au 06 86 40 30 07.