

GYM A LANDEAN

Nos 3 entraîneurs vous proposent 3 séances différentes par semaine :

- ✓ le lundi de 20h à 21h avec Jonathan :
renforcement musculaire ciblé, circuit training, relaxation, step...



- ✓ le mercredi de 18h à 19h avec Benjamin ou Kévin :
renforcement musculaire global, avec objets, ateliers...

- ✓ le jeudi de 20h à 21h avec Kévin :
aérobic (LIA), renforcement musculaire, step, ...



Reprise des cours à la salle Mélusine :

- le lundi 11 septembre 2017
- le mercredi 13 septembre 2017
- le jeudi 14 septembre 2017

Cotisation annuelle de 60 € pour l'ensemble des 3 cours

Pour tous renseignements :

Portes ouvertes : possibilité de 3 cours d'essai en septembre

Mme HARDY Christelle au 06.21.06.53.02

Mme GROUAZEL au 02.99.99.55.20 (heures des repas)