



Gym Fitness de la Save

L'association GYM FITNESS DE LA SAVE propose **chaque jeudi** (à compter du jeudi 13 septembre) à la **SALLE DES POLYVALENTE** :

9h/10h **GYM DOUCE** : renforcement musculaire tout en douceur

11h15/12h15 **STRETCHING PILATES** : étirements, gainages avec un travail sur la respiration et la concentration sur une musique très douce

19h/19h50 **STRETCHING PILATES**

C'est avant tout une séance adaptée aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies. L'objectif étant de prendre du plaisir et progresser harmonieusement dans plusieurs domaines : tonus musculaire, souplesse et équilibre.

Entre la lutte contre la sédentarité, la recherche du bien être et l'épanouissement personnel, prenons le temps à votre rythme, de maintenir notre capital santé en passant par une meilleure compréhension du corps.

Vous avez 2 séances offertes pour tester nos cours.

Tarif unique pour toute l'année (140 euros réglable en plusieurs fois si vous le souhaitez) permettant d'accéder à TOUS les cours sur les salles des fêtes de BRETX, MENVILLE, ST PAUL.