



Reprise des cours

Mercredi 22 Septembre:

18h30-19h30 : Pilates

(Renforcement profond, travail de souplesse et de respiration)

Jeudi 23 Septembre:

9h30-10h30 : Gym d'entretien

(Renforcement musculaire, cardio, pilates, étirements)

Paiement à la séance ou par « Pack ».

exceptionnellement, pas d'essai gratuit

5€ / cours / personne

20€ / les 5 cours / personne

Renseignements et inscription auprès de Carine MICHEL 06.58.33.42.58

Cours en extérieur dès que le temps le permet,

Sinon, dans la Salle des fêtes de Monteynard,

Pass sanitaire obligatoire en intérieur jusqu'à nouvel ordre