



## 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