



ASSOCIATION À MON RYTHME

SALLE POLYVALENTE MAIRIE DE MOGNEVILLE

REPRISE DES COURS DE GYM
6 SEPTEMBRE 2023

2 séances de test
offertes

BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SON CORPS, BIEN DANS SON SPORT

LUNDI : GYM TONIC

18H25 - 19H25

AÉROBIC
CARDIO TRAINING
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
TABATA

MARDI : PILATES

18H25 - 19H25

ANTI STRESS
TONIFICATION DU
CORPS
SOULAGEMENT DES
DOULEURS ARTICULAIRES

Nouveauté!

MERCREDI : GYM DOUCE

18H25 - 19H25

ÉQUILIBRE
ASSOUPLISSEMENT
STRETCHING

Renseignements et inscription par mail : amonrythme60@gmail.com ou sur place à partir du 4 septembre

Cours animés par Lorine