

Cours de remise en forme et de renforcement musculaire 2021-2022



Venez tester ! 2 premiers cours gratuits

Groupe sénior : Mardi de 14h15 à 15h15
Salle communale de Laignelet

45 €/an

Professeur diplômé **1ères dates** : mardi 14/09, 21/09, 28/09, 05/10 ...

Matériel nécessaire : un tapis de gym et une bouteille d'eau.

Certificat médical non-obligatoire (association non-affiliée à un club), mais fortement conseillé en cas de souci de santé récent et reprise du sport.

Groupe adulte : Mercredi de 20h30 à 21h30
Salle de la Foucherais à Laignelet

60 €/an

Professeur diplômé **1ères dates** : mercredi 15/09, 22/09, 29/09, 06/10...

Matériel nécessaire : un tapis de gym et une bouteille d'eau.

Exemples d'exercices : squats, gainage, cardio / course,



Certificat médical non-obligatoire (association non-affiliée à un club), mais fortement conseillé en cas de souci de santé récent et reprise du sport.

Conformément à la réglementation, PASS SANITAIRE obligatoire pour tous les cours de sport.

Contact : laigneletagyl@gmail.com

<https://www.facebook.com/agyl.laignelet/>