LA GYM VOLONTAIRE DE GÉNISSIEUX

REPRISE DE NOTRE SAISON SPORTIVE !

LUNDI 07 SEPTEMBRE À 20h15
SALLE DES FÊTES DE GÉNISSIEUX

NOS SÉANCES HEBDOMADAIRES

LUNDIS 20h15 - 21h15
AYMERIC PRADEL

RENFORCEMENT MUSCULAIRE & CARDIO + STRETCH & RELAXATION

MARDIS 8h30 - 9h30
MARIEL MORIN

RENFO 'CARDIO, ÉQUILIBRE, DOUCEUR

JEUDIS 20h - 21h
AYMERIC PRADEL

ENDURANCE, RÉSISTANCE, MATERIEL VARIE (STEPS, HALTÈRES, BALLONS) + STRETCH

NOUVEAUTÉ !
MERCREDIS 14h - 15h30
MARIEL MORIN

ÉQUILIBRE & SOUPLESSE
Travail en douceur et en profondeur pour la mobilité articulaire et la relaxation.

MARCHE NORDIQUE
Booste énergie, cardio, 90% des muscles, protège articulations, bon pour santé physique et mentale

AMBIANCE CONVIVIALE ET CHALEUREUSE - HOMMES & FEMMES BIENVENUS !

VENEZ ESSAYER !
1 SÉANCE GRATUITE VOUS EST OFFERTE