

SAINT GERVAIS

- Salle des Fêtes -

Les Vendredis
A partir du 15 Septembre 2023

10h30 - 11h30

Gym Douce

Avec Chaise
Mémoire - Equilibre - Pilates
Gainage - Renforcement Musculaire
Souplesse - Etirements
Activité Récréative - Convivialité

**1 Séance
d'Essai
Offerte**

Séances Encadrées par Sylvie DAMY-BERGER
Educatrice Sportive Diplômée d'Etat
Pour l'Association Nanteuil Loisirs & Détente

Renseignements : Claudette Ordonneau (Présidente) : 06 07 04 00 76