

## Les cours de gymnastique volontaire marambataise ont repris !



Les cours de gymnastique volontaire marambataise ont repris !

### C'est la reprise pour les cours de gymnastique à Marambat !

Les cours ont repris depuis le mardi 5 septembre.

Ils se déroulent à la salle des fêtes selon **le programme suivant** :

#### **Le mardi matin de 10 h 30 à 11 h 30 :**

gymnastique douce avec Jessica Ville : équilibre, renforcement musculaire, coordination, mémoire....

#### **Le mardi soir de 19h30 à 20h30 :**

gymnastique dynamique avec l'éducatrice BODYCARE, Marie-Josée Alverne : renforcement musculaire, cardio, pilate stretching....

Cours ouverts aux dames et messieurs.

Les inscriptions se feront sur place après **deux cours gratuits de découverte** .

Pour tout renseignement contacter le 06 32 43 24 55 ou rendez-vous à la SALLE des FETES de MARAMBAT aux heures des cours.