



GYM SENIORS DE GAMACHES

Activité sportive, adaptée dans une démarche pédagogique pour

- S'entretenir et partager un temps de loisir et de bien être
- Lutter contre la sédentarité
- Garder ou récupérer des aptitudes physiques

dans une très bonne ambiance

Nous utilisons

- tapis de sol, élastibands, anneaux,
- ballons, disques Equilibre, etc...

Reprise des cours : **Vendredi 14 septembre 2018 à 11 h**

Rejoignez nous

Renseignements au : **06 12 80 12 63**

