

Gymnase Henri Beaufol— Graçay

Saison
2020/2021

Gym—Sport—Fitness Ado—Adultes

3 associations vous proposent 5 activités à combiner selon votre emploi du temps durant la semaine.

Lundi 20h /21h : GYM (*Taille Abdos Fessiers*)

Mardi 19h30 /20h30 : STEP (*Brûleur de calories*)

REPRISE DES COURS LE 1ER SEPTEMBRE 2020
Renseignements : 06 09 77 68 14 Gym and Rythm

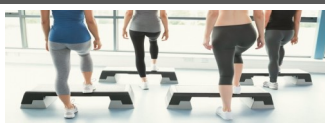
Mercredi 19h15 /20h30 : GYM Taïso
(*Cardio, renforcement musculaire, gainage*)

REPRISE DES COURS LE 9 SEPTEMBRE 2020
Renseignements : 06 09 47 29 10 Judo club Graçay— St Oustrille

Samedi 10h45 /11h15 : TABATA (*Cardio intense*)

Samedi 11h15 /12H : PILATES (*Renfort musculaire*)

REPRISE DES COURS LE 5 SEPTEMBRE 2020
Renseignements : 06 73 90 09 12 Association Les Cothurnes Section Fitness



Abonnement à l'année ou avec carte 10 cours . Renseignez-vous lors du premier cours d'essai gratuit.

Ne pas jeter sur la voie publique—IPNS