

Les activités vont redémarrer avec votre coach Thibault au sein de la salle des fêtes d'Évans :

LES MARDIS / 19:00

*Une activité gym douce, étirements, renforcement musculaire, le tout en musique!
Cette activité, de groupe, est adaptée selon le niveau et les envies de chacun.*



LES MERCREDIS / 19:30

*Une activité cross training, renforcement musculaire, stretching/Pilate et cardio training !
Cette activité, de groupe, est adaptée selon le niveau et les envies de chacun.*



Tarif : 120 euros / activité/ année (Adhésion Foyer Rural comprise)

1 séance d'essai gratuite

**Reprise
des cours à partir du**

**MARDI
09
SEPT.**

INSCRIPTION AUPRES DU PROFESSEUR (prévoir un certificat médical)