



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE GREZILLAC
Grézillac Loisirs Sports

Vous voulez faire un peu de sport?

Venez rejoindre notre asso GLS dans la bonne humeur.

Les cours ont lieu le mardi de 19h30 à 20h30 et le jeudi de 19 à 20h à la salle "Duchamp" avec deux animatrices qui proposent des exercices différents et complémentaires.

Un peu d'échauffement, du cardio, des abdos, des fessiers, du gainage etc... et bien sûr des étirements et de la relaxation.

Un peu de matériel : des ballons des haltères, des bâtons, des élastiques, des steps etc ...

Essai gratuit.

*Pour tout renseignement : Sacra 0601775527
ou Marie Claire 0618291889*