

Le mouvement, c'est la vie!

Je vous propose de travailler le **renforcement musculaire, l'équilibre, la mobilité articulaire et la souplesse** à l'aide de différentes activités physiques (**gym douce, yoga, pilates* et stretching**).

* à partir de février 2024

Public : adolescents, adultes et seniors

Lieu : cours collectifs sur Pionsat (63)
et Mazirat (03)

Reprise des cours le 18 septembre 2023

ne pas jeter sur la voie publique | © Combrailles.fr



Renseignements et inscriptions au **06.12.24.84.44**
JENNY JOUBERT éducatrice sportive diplômée CQP ALS AGEE