

ASSOCIATION SPORT ET DETENTE D'ABILLY

Reprise de la Gym Volontaire

Le 14/09/2021

À la salle des sports d'ABILLY Maurice HUGUET

HORAIRES :

LES MARDI ET JEUDI

DE 18H30 à 19H30

AU PROGRAMME :

Renforcement musculaire

Assouplissement

Endurance cardio vasculaire

Equilibre et souplesse

Step // body zen gainage

ANIMEE PAR LA COACH SYLVIE DIZIER

INFOS PRATIQUES :

Fiche d'inscription à récupérer sur place

Adhésion 65€/an (septembre à juin)

Certificat médical obligatoire (valable 3 ans)

Contact : Francis Guillin 06.64.49.53.10 francisguillin37@orange.fr

 **CRÉDIT AGRICOLE**

DE LA TOURAINE ET DU POITOU

www.ca-tourainepoitou.fr