

# GYM FITNESS



## Bien dans son corps, bien dans sa tête

Cette gymnastique tonique et dynamique regroupe à la fois des exercices cardio-respiratoires et de renforcement musculaire visant l'amélioration de la condition physique.

**Tenue** : vêtements souples - Tapis de gym nécessaire

**Retrouvez Maryline, animatrice professionnelle,  
tous les Jeudis (hors Vacances scolaires)  
à 11 h 15 Salle Vallières  
111 bis avenue de la Libération**

### **OBLIGATOIRE**

**Certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive**

[RETOUR](#)