

Section Gym Form 'Détente



Activités variées, avec ou sans accessoires, dans le respect des capacités physiques de chacun(e) et dans une ambiance détendue :

- *Échauffement*
- *Cardio*
- *Renforcement musculaire*
- *Coordination, équilibre*
- *Sollicitation de la mémoire*
- *Étirements, relaxation...*

Tous les mardis, à partir du 5 septembre 2023 à 18h30
Salle annexe de la
Salle des Fêtes de Belleville sur Vie

2 cours d'essai pour les nouveaux(elles) adhérent(e)s

Cours animés par Alexandra, titulaire du BEES option Métiers de la forme

Renseignements :

gym.form.detente-belleville@orange.fr

Plus d'informations sur notre site internet :

<https://www.famillesrurales.org/belleville-sur-vie-commune-de-bellevigny/>

Ou sur l'appli intramuros de Bellevigny

