



ASSOCIATION GYMNASTIQUE MALVILLOISE

Nouveauté : Cours de CARDIO-TRAINING MIXTE. L'association vous propose à compter de Septembre des cours de cardio-training le mercredi soir de 19h15 à 20h15.

Publié le 13 juin 2023

Ce cours dynamique vous permettra :

- › D'améliorer votre endurance, votre cardio et votre respiration
- › De tonifier votre corps par des exercices de renforcement musculaire
- › De brûler rapidement des calories en sollicitant tous vos muscles
- › De développer votre coordination et votre perception dans l'espace
- › De vous dépasser
- › De relâcher la pression et libérer les tensions en dépensant toute votre énergie
- › De vous défouler



Venez découvrir et essayer pendant le mois de septembre.

Cours pour enfants :

- › Des cours de gym douce, gym tonique, stretching et éveil enfants (de 3 à 6 ans) sont également proposés.

Inscriptions et réinscriptions :

A l'assemblée générale le vendredi 30 juin prochain à 19 h au Café- Théâtre OU lors du Forum des Associations le samedi 2 septembre.

Pour plus d'informations :

- › 06.60.73.00.79
- › annecarcat@gmail.com