

FITNESS/BODY SHAPE/STRETCHING



Cours de gymnastique assuré par Mme Simone WAGNER

au Hall sportif à Bridel
les lundis de 19h00 à 20h00
Début : lundi, 3 octobre 2015

Inscription : un quart d'heure avant le début du cours.

Le cours ne peut avoir lieu que s'il y a un minimum de 15 participants.

Fin du cours : au mois de juin 2016

Il n'y a pas de cours pendant les vacances scolaires.

Le premier cours est gratuit. En cas d'inscription définitive pour le deuxième cours, une taxe d'inscription de 100 € sera redevable. (La facture vous sera envoyée par la commune).

Description du cours :

Lors des exercices d'entraînement sur musique rythmique, le tonus du corps tout entier est entraîné. Le cours se compose d'un échauffement à intensité cardio-vasculaire croissante, d'un entretien musculaire général et se termine par des exercices d'assouplissement et des étirements.

Pour tout renseignement supplémentaire : tél : 691 62 62 18 (Mme Simone WAGNER)