



Rentrée 2019-2020

L'Association GYM DETENTE de Lacroix-sur-Meuse vous propose

GYMNASTIQUE DOUCE : *Apporte bien-être et détente.*

Le jeudi de 9h30 à 10h30 (A partir du 05/09/2019)



GYM DYNAMIQUE : *Venez travailler toutes les parties de votre corps au rythme de la musique avec ou sans matériel !*

Le mardi de 20h15 à 21h15 (A partir du 10/09/2019)

ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE : *Exercices adaptés à votre santé - Debout ou assis.*

Le mercredi de 9h30 à 10h30 (A partir du 11/09/2019)

EVEIL SPORTIF : *Jeux dynamiques et ludiques pour les enfants de 3 à 6 ans.*



Le mercredi de 10h45 à 11h45 (A partir du 11/09/2019)

QI-GONG : *Travail du corps pour un bien être physique et mental quel que soit l'âge.*

Le mardi de 19h15 à 20h15 (A partir du 1^{er}/10/2019)

Venez découvrir nos activités avec
Virginie, Martine et Marion.

Inscriptions 2019-2020
Aux premières séances (1^{er} cours gratuit)
Se munir d'un certificat médical et prévoir le règlement

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS :

Mairie de Lacroix-sur-Meuse 03.29.90.10.08 ou
Mme Claudine MASSOMPIERRE 03.29.90.16.10

