



Association Gym d'oudalle

Cours collectif mixte de gymnastique pour adultes et ados

Le mercredi de 19h30 à 20h30
salle des fêtes d'Oudalle.

Travail de renforcement musculaire (elastiband, haltères, barres lestées ...)
Amélioration de l'endurance (step, corde à sauter, cardio...)
Affinement de la silhouette (LIA, danse latino, assouplissement...)



Avec Alex professeur diplômé,
chacun(e) trouve l'intensité à laquelle il (elle) désire travailler

Début des cours
le mercredi 6 septembre

Tarif annuel Adulte : 100 euros Ado : 90 euros

Possibilité de prendre en cours d'année, Tarif dégressif en fonction de la date d'inscription

Association de la gymnastique d'Oudalle
Renseignements au : 06.14.71.94.99
Inscription sur place.
1^{er} cours offert

Nos Formes en forme !

