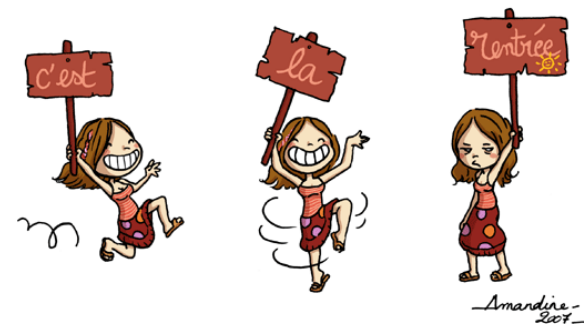




# TOUS LES JEUDIS

Reprise des cours dès le 13 septembre 2018



à la salle du Dojo - 27 rue de Noailles - Uilly St Georges

18h30 - 19h30

## STRETCHING

*Amélioration de la souplesse articulaire ;  
Gym douce d'étirements des muscles ;  
Gymnastique douce, travail complet simple et en douceur ;  
Relaxation.*

19h30 - 20h30

## GYM & FITNESS

*Echauffement, étirements, tonification générale et harmonieuse ;  
Pratique de la méthode J.Pilates (Leaderfit formation)  
Travail des abdominaux, cuisses et fessiers ;  
Renforcement musculaire avec utilisation d'engins.*

**Tarifs :** Cotisation annuelle : 73€ (ou trimestrielle : 28€ ou mensuelle : 10€)  
+ carte du Foyer Rural : 22€



**Renseignements et inscriptions :** en début de chaque cours (essai possible)

-Prévoir un certificat médical de non contre-indication à l'activité pour l'inscription –