
LA GYM DE GILLES - Educateur spécialisé

GYM DOUCE POUR TOUS



- Entretien général musculaire et articulaire
- Mobilité, Postures et Equilibre
- Respiration : Pilotage et Contrôle
- Utilisation et apprentissage des différentes disciplines de sport d'entretien :
- Stretching, Yoga, Pilate

Tous les mardis à 18 h 45 à la Maison Villageoise ou au City Park

Paiement à la séance, sans engagement à l'année

Le prix varie entre 5 et 7 euros selon le nombre de participants

Contact : gymgilles@gmail.com
