



C'est la rentrée !!
L'association sportive de MOMERES
vous attend pour la reprise des cours :
GYM et pilates
A partir du 11 septembre 2023

Les cours collectifs, proposés par l'association de gymnastique située à la salle des fêtes de **MOMERES**, vont vous permettre de faire du sport dans la bonne humeur et la convivialité.

En effet, quatre cours de gymnastique très différents, vous sont proposés chaque semaine, avec des moniteurs diplômés **Amandine, Céline et Nathalie**

Les Lundis : - 19h00 à 19h45 « F.A.C »

- Fessiers / abdominaux / Cuisses ou step
- 19h45 à 20h30 « stretching »

Les Mardis de 9h15 à 10h15 « gym d'entretien »

- complémentaire de la pratique sportive classique c'est une combinaison d'étirements et de mouvements musculaires tout en travaillant. Le but de cette séance est de se maintenir en forme.

Les Mercredis de 18h30 à 19h30 « gym tonique »

- 30 minutes de cardio-vasculaire
- 20 minutes de renforcement musculaire
- 10 minutes d'étirements et d'assouplissements

Les vendredis de 9h00 à 10h00 « pilates »

Deux séances d'essai offertes, paiement en trois fois possible.

TARIF : 90 € l'année

Pour plus d'informations ou pour vous inscrire: Mme Fourcade : 05.62.45.33.90
Mme Beilles : 06.11.08.58.53
Mme Etesse : 06.09.36.57.32