

CHATEAUPONSAC

## BIENVENUE AU CLUB DE GYM POUR TOUS

C'est dans une ambiance conviviale que nous nous retrouvons le **jeudi de 19h à 20h** dans le dojo du gymnase de Châteauponsac



**Au programme** : cardio, abdominaux, abdo-fessiers, step, équilibre, pilates, relaxation, étirements...

En musique avec Jennifer, animatrice sportive diplômée, avec le matériel du club : élastiques, bâtons, ballons, poids lestés...



Chacun ses possibilités, chacun son rythme...

**Info pratique** : pas de cours pendant les vacances scolaires ni les jours fériés

**Reprise des cours le jeudi 5 septembre**

Pour tout renseignement :  
**Cathy MARCOUX 06.86.01.89.81**

**2 séances offertes  
pour toute  
adhésion !**

