

# L'ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE DE LAURENS

## VOUS PROPOSE POUR 2022/2023:

### **GYMNASTIQUE MIXTE**

(Fitness, cardio, stretching, abdos, fessiers, gainage...)

Animée par Laurence LUPI

MARDI de 18h15 à 19h15

JEUDI de 18h30 à 19h30

1h = 110 € / 2h = 140 € pour l'année

Reprise le Mardi 6 septembre

### **GYMNASTIQUE DOUCE**

(Renforcement musculaire, cardio, stretching, équilibre...)

Animée par Laurence ANDRÉ

MARDI de 10h30 à 11h30

1h = 110 € pour l'année

Reprise le Mardi 20 septembre

## **1 SEANCE D'ESSAI GRATUITE**

RENSEIGNEMENTS FRANÇOISE

AU 04.67.90.28.02