



**CORPS - CULTURE - BIEN-ÊTRE**  
**ACTIONS FEMMES**

**Mardi de 10h à 11h**

**OCTOBRE 2017 à JUIN 2018**

**COURS**

de

**Gym**  
**Douce**



avec **Bernadette (diplômée)**

**Exercices adaptés avec un travail sur toutes les parties du corps en le respectant selon les capacités de chacune.**

**Le but est de maintenir ou retrouver sa souplesse, dénouer les tensions, etc...**

**100 €\***  
**à l'année**

*\* Paiement en plusieurs fois possible*



**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE**  
**1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44**