



CORPS - CULTURE - BIEN-ÊTRE

Femmes

**OCTOBRE 2019
à JUIN 2020**

COURS

de

Gym

Douce

LE
MARDI

sauf période
VACANCES SCOLAIRES

de 10h à 11h

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**