



USMG

Saison 2015/2016

Avec Elodie 06.30.55.49.35

*Envie de vous dépenser .. De vous tonifier .. De vous détendre ..
Le tout dans la joie et la bonne humeur ..
Tout est ici...
N'hésitez pas à venir essayer un cours !*

LUNDI

18h30 à 19h30 - Renforcement musculaire avec Fitball (gros ballons)**

Nouveau !

19h30 à 20h30 - LIA (aérobic chorégraphié)

20h30 à 21h30 - **Stretching** (étirements musculaires, détente)

MERCREDI

18h45 à 19h45 - Renforcement musculaire

19h45 à 20h45 - Step

20h45 à 21h45 – Gym 'Bien-être'

Nouveau !

(association de diverses techniques de gym douce et de méthodes de relaxation, travail sur les articulations)

** Les locaux ne permettant pas le stockage des fitball, les adhérentes devront apporter leur ballon chaque lundi :
→ Pour les nouvelles adhérentes, il sera possible d'acheter ces fitball sur place au début du cours.
→ Pour les adhérentes actuelles, il vous est demandé de venir à la rentrée avec un fitball acheté pendant l'été.
En vous remerciant par avance de votre aide et de votre compréhension sur cette organisation.

Reprise des cours : lundi 14 septembre

Pensez à vos certificats médicaux

Forum : samedi 5 septembre

Salle Louis Vassout - Rue du Château Trompette -GAMBAIS

Mail : usmgambais@wanadoo.fr