

PLEINE FORME

FITNESS - REMISE EN FORME - MUSCULATION
CRISOLLES

GYM 60 ANS ET +.....



MEMOIRE , EQUILIBRE

PREVENTION DES CHUTES



ENTRETIEN CORPOREL

Des séances dirigées par une animatrice diplômée destinées aux plus de 60 ans et aux personnes en perte d'autonomie.

Le plaisir de se retrouver dans la convivialité et la bonne humeur , travailler ensemble à son bien être.

Tous les vendredis de 16h à 17h.

Tarif dégressif selon de nombre de participants
Base de 5 Euros Maxi la séance.

Tél CLUB : 06 . 26 . 63 . 52 . 97

clubgym.crisolles@orange.fr