

# BOUGER c'est vivre !

Reprise des cours de **FITNESS** le 11 septembre 2019  
salle Yves Garré à Ladon.



**Mercredi de 19h30 à 20h30 :**

**Gainage, renforcement musculaire, étirements**

**Vendredi de 10 heures à 11 heures :**

**Gym douce, assouplissements, équilibre,  
articulations**

Cours animés par Catherine  
Ambiance ludique

Inscriptions dès maintenant au :  
**06 83 56 17 10**