

Gymnastique volontaire & badminton

SEYSSES-SAVES

Dès le 18 septembre 2023 à 19h
Salle polyvalente François CAVAILLE

saison 2023-2024

Gymnastique volontaire : 4 cours /semaine

Lundi	19h00-20h00	gymnastique douce, Pilates, relaxation
Lundi	20h15-21h15	renforcement musculaire, cardio, abdos, fessiers, en ateliers, étirements...
Mardi	20h15-21h30	gymnastique douce, Pilates, yoga
Mercredi	20h00-21h00	gymnastique douce, Pilates, relaxation



Sylvain



Valérie



&

Badminton : 3 terrains



JEUDI
de 19h à « l'heure que vous voulez » !
Jusqu'à 3 terrains – organisation libre



100€
la saison*

*si badminton seul, 20€/saison

Ouvert à TOUS ! enfants, femmes, hommes

Certificat médical <3ans obligatoire
Règlement à l'inscription
en 3 fois (34€+33€+33€ débités /trimestre)



Nathalie 06 78 64 43 87

Ne pas jeter sur la voie publique