



REPRISE DE LA GYM



FITNESS
Simon GUET notre animateur

PILATES
Franck RAULT notre animateur

SALLE POLYVALENTE

Le lundi à partir du 2 septembre
de 20h20 à 21h20

Deux séances le mardi à partir du 3 septembre
de 9h30 à 10h30 et 11h à 12h00

Stretching

Step

Cardio-training

**Renforce-
ment mus-**

Tarifs 2024- 2025

1 séance par semaine 115€ pour l'année
2 séances par semaine 165€ pour l'année

Assurance et adhésion aux foyers Ruraux comprises
1ère séance gratuite
Certificat médical obligatoires

Gymnastique douce

Equilibre du corps

**Renforcement des
muscles centraux**

Tonifier le corps