

# GYM FORME

**Céline DUMOULIN**

Les tapis ne sont  
pas fournis!



**Salle Claude Bessy**  
Espace du Panorama  
Chemin du jeu de boules,  
Chambourcy

La **Gym Forme** regroupe de nombreuses activités physiques et sportives liées à l'entretien du corps et de la condition physique, à la santé et à l'expression corporelle. Toutes ces activités sont ouvertes aux femmes et aux hommes et peuvent être pratiquées à tout âge...

Cette gym est basée sur des exercices cardio, respiratoires, de renforcement musculaire, de souplesse...

A la gym forme, on apprend à mieux connaître son corps, à l'écouter, ne pas le surmener, à bien respirer, cela dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Objectif : affiner sa silhouette et améliorer son capital santé

## **Gym forme**

31 séances d'1h

Mardi 9h15 - 10h15

**Ou** Jeudi 9h15 - 10h15

**232 €**

**2 cours = -5%**



**Reprise le 14 septembre**