

Rentrée des activités sportives à la salle polyvalente d'Arceau

Tous les lundis à partir du 9 septembre :

- 18h30 à 19h30 **Gym d'entretien/Renforcement musculaire** avec Emilie
- 19h50 à 20h50 **Zumba** avec Aurore

NOUVEAU

Tous les mercredis à partir du 11 septembre :

- 9h à 10h **Méthode douce (inspirée du Yoga)** avec Aurore

Tous les jeudis à partir du 12 septembre :

- 18h25 à 19h40 **Fitness / Renforcement musculaire** avec Aurore
- 20h à 21h **Taïso** avec Eric

Tous les vendredis à partir du 13 septembre :

- 9h à 10h **Gym d'entretien/Renforcement musculaire** avec Emilie

Renseignements :

- **auprès de Betty Cherbetko 03 80 37 00 33**
- Fin des inscriptions le 1er Décembre
- Le premier cours de chaque activité est gratuit
- Un minimum d'inscriptions sera nécessaire pour maintenir les cours
- Un certificat médical pour toutes les activités sera demandé lors de l'inscription
- Les cours sont assurés par des professeurs diplômés

