



INFORMATIONS



OSTWALD Centre sportif et de loisirs



Début le lundi 20 septembre 2021



DURÉE : 01:00

Prix : **180.00 €**

PROFILS : Animatrice sportive

PRE REQUIS :

Ouvert à tous.

MATERIEL :

Prévoir un tapis de sol.

CODE ACTIVITÉ : 6OS0742

DESCRIPTION

Améliorez votre forme physique en tonifiant et assouplissant votre corps, gagnez en résistance générale et en bien-être par des mouvements simples adaptés à tous.

Etirements et travail de gainage au programme.



Gym douce

 Mme HELMER CASSIER Brigitte

OBJECTIFS

Améliorer sa forme physique en tonifiant et assouplissant son corps.

Gagner en résistance générale et en bien-être.