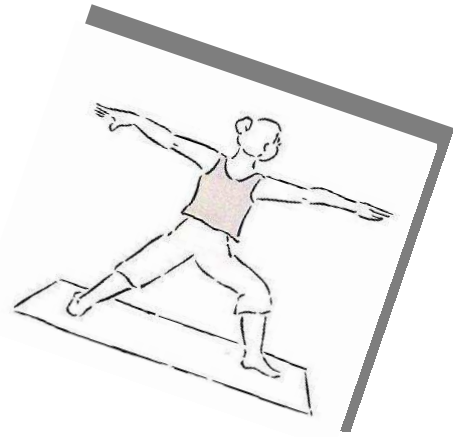


GYMNASTIQUE

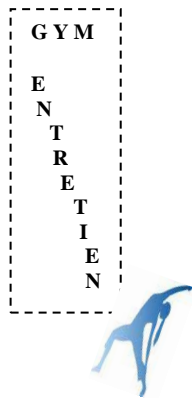
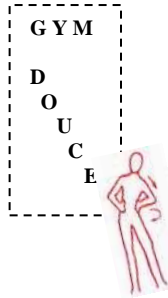
2011-2012



Développer la prise de conscience du corps grâce à un travail musculaire global, basé sur de bons placements et sur la respiration.

Acquérir une bonne condition physique : travail du système cardio-vasculaire, renforcement et étirement des différents groupes musculaires.

Intervenante :
Martine FAURE



Jean ROSTAND
28 chemin de Pommier
Meyzieu
04.78.31.42.63.

Jeudi : 9h/10h - 10h/11h
GYM entretien
11h/12h
GYM douce

Flora TRISTAN
12, avenue Lucien Buisson
Meyzieu
04.78.31.54.61.

Vendredi : 9h45/10h45
10h45/11h45
GYM douce

Inscription

Carte d'adhésion et participation à l'activité sur 30 séances

DATE

DE

VOS

COURS



29 sept - 6,13, 20 oct - 3,10,17,24 nov - 1,8,15 déc. 2011 -
5,12,19,26 janv - 2,9 fév - 1,8,15,22,29 mars -5,26 avril -
3,10,24,31 mai - 7,14 juin 2012 -

Jeudi

Vendredi

30 sept - 7,14,21 oct - 4,18,25 nov - 2,9,16 déc. 2011 -
6,13,20,27 janv - 3,10 fév - 2,9,16,23,30 mars - 6,27 avril -
4,11,25 mai - 1,8,15,22 juin 2012 -