

Gym club LA CHAPELLE THOUARAUULT

Cours Enfant à partir de la rentrée de septembre 2019 :

Ce cours multi-activités (jeux de ballons, raquettes, relaxation, acrosport avec matériels adaptés pour le développement de la motricité de l'enfant)

s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons à partir du CP.

Ce cours se déroulera le :

mercredi de 10h30 à 11h30 à la salle de sport de l'étage.

Gym Douce :

Ce cours s'adresse aux adultes désirant avoir une activité physique douce. Renforcement musculaire, équilibre, souplesse

vendredi de 10h00 à 11h00 à la salle de sport de l'étage.

Gym d'entretien :

Ce cours s'adresse aux adultes désirant travailler le cardio, le renforcement musculaire, abdos, étirements.

jeudi de 18h30 à 19h30 et de 19h45 à 20h45 à la salle de sport de l'étage.