

La Gymnastique Volontaire de L'Herminault reprendra les cours le lundi 2 septembre 2024.



Vous souhaitez trouver une activité physique, vous envisagez de reprendre une vie plus active et de vous bouger... Si vous voulez garder la forme pour vous sentir bien, nous vous proposons les activités pour vous dépenser sans y penser tout en améliorant votre condition physique. Vous découvrirez dans nos séances de gymnastique volontaire, des activités qui vont vous permettre de conjuguer qualités d'endurance, renforcement musculaire, souplesse, tonicité et expression.

Alors, venez nous rejoindre et découvrir le sport santé avec la gymnastique volontaire, salle des sports de L'Herminault.

Le lundi de	15h00 à 16h00
Le jeudi de	20h30 à 21h30
Le vendredi de	10h00 à 11h00

Le tarif pour l'année est de 82€ (2 septembre 2024 au 27 juin 2025)

Renseignements au : 02 51 50 43 91 / 02 51 00 17 44 ou
gymnastique.lherminault@gmail.com