

La Gym du Mont-Granier lance plusieurs nouveautés



L'association de gym se renouvelle.

Cette année, l'association La Gym du Mont-Granier lance des nouveautés, à la salle Epit'aïlle ou au dojo, soit avec de nouveaux cours, soit avec nouveaux professeurs. Les cours ont lieu toute la semaine. Le lundi, en plus de la gym form'détente, à 10 h 15, il y aura le fitness latino à 18 h 30, avec Flérizia, et le yoga à 19 h 45, avec Fabienne. Le mardi, la grany dance, à 9 h 15, est suivie des cours de pilates pour confirmés à 19 h et de stretching à 20 h, avec Fabrice pour les deux derniers. La séance de danses écossaises commence à 9 h 15. Le mercredi, c'est toujours le renforcement musculaire-cardio à 18 h 30. Le jeudi, la gym form'détente, à 10 h 15, avec Flérizia, précède le cours de cardio-training à 20 h, avec Fabrice. Le vendredi, le cours de cardio-relaxation à 18 h 30 est animé par Fabrice. Le samedi, le cours de pilates pour débutants et stretching, à 9 h 15, est mené par Delphine, avant la marche active à 10 h. Les tarifs sont dégressifs selon le nombre de cours.

Contact : tél. 06 78 41 78 51 ou 06 60 39 95 11.