

Dès le Lundi 11 Septembre, de l'adolescence aux aînés

Tous les cours se déroulent à la salle des fêtes de la chênaie à Notre Dame de Boisset

Les Lundis de 9h à 10h : Gym Douce

Les Mardis De 19h à 20h Gym tonique  
De 20h à 21h : **Cardio défense adultes**

Les Jeudis de 19h à 20h : **Cardio défense Adolescents**  
Et De 20h à 21h : **Cardio défense adultes**

NOUVEAUTE

Pour les jeudis les cours seront maintenus en fonction du nombre  
d'inscrits, bilan final fin septembre

Tous nos cours sont mixtes

Renseignements auprès de Marie Claude Chatton au 06 19 56 68 67

Ou sur le mail [afrgym@gmail.com](mailto:afrgym@gmail.com)