

GYM JUILLET 2019

Mois de la Découverte

Urban Trail /Abdos-Fessiers
Gym Hypopressif
Body-sculpt / Cardio –Mix
Pilates/Stretching Zumba
Strong Zumba (nouveau)



Notre association vous propose des cours de gym durant le mois de Juillet 2019

Les cours se déroulent en journée et en soirée du 1er au 31 juillet 2019
Le Cours de Zumba se déroule à la salle des fêtes de Castelnaud

| MARDI | MERCREDI | JEUDI |
|--|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 9H30/10H30 Pilates/Stretching | | 9H30/10H30 Renfo/Cardio |
| 19H00/20H00 Abdos-fessiers/Cuisses | 19H00/20H00 Gym Hypopressif | 19H00/20H00 Body-sculpt |
| 20H15/21H15 Zumba (SDF) | 20H15/21H15 Urban Trail | 20H00/21H00 : Strong Zumba |

Tarifs : Cours journée: **15€/mois** . Cours soirée : **20/mois (nombre limité personnes)**
Cours Zumba (uniquement) : **12€/mois.**

Informations et Inscriptions :

Tél : 06.26.28.93.70

e-mail : gymcastelnau@free.fr

Site : www.fitformecastelnau.com