

Atelier de GYM DOUCE

Reprise de
l'atelier
le 02/09/25
à 9 heure

Bien-être

Forme

Equilibre



Atelier tous
les mardis
de 9h à 9h45
Salle des Arcades
à Belmont

Des exercices
pour garder la forme,
entretenir la souplesse des articulations,
maintenir l'équilibre...et prendre soin de soi.

Marie France vous guide durant cette séance
avec des mouvements à faire, tout en douceur.

Renseignez-vous