

Gymnastique adulte à la Montjoie

Pas de doute : « le sport c'est bon pour la santé »

Vous n'avez pas pratiqué d'activités physiques depuis longtemps et vous souhaitez commencer.

A la Montjoie, des moniteurs diplômés seront à votre écoute et vous pratiquerez de la gymnastique dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Des cours divers à vous de tester :

- **Zumba**

- **Stretching**

- **Renforcement musculaire**

- **Gymnastique douce**

- **Gym body sculpt.**

- **Pilâtes**

Pour vous messieurs, un cours adapté, pour vous muscler et entretenir votre forme.

La méthode Pilates est un entraînement physique avec des exercices doux sans mouvements brusques et sans chocs. Des exercices qui mettent en action tous les groupes musculaires.

(Dos, muscles abdominaux, etc.)

Une méthode pour tous, et à tout âge.

N'hésitez pas, venez nous rejoindre au forum des associations

Le samedi 8 septembre à partir de 13h à la salle des fêtes de Saint Denis en Val.

La Montjoie Gym