

ALLONZIER LA CAILLE

LE CLUB OMNISPORTS

propose à partir du
LUNDI 14 SEPTEMBRE 2020

GYMNASTIQUE - Salle polyvalente

Renforcement musculaire :

Le **LUNDI** 18H00 - 19H00
avec Stéphane 19H00 - 20H00

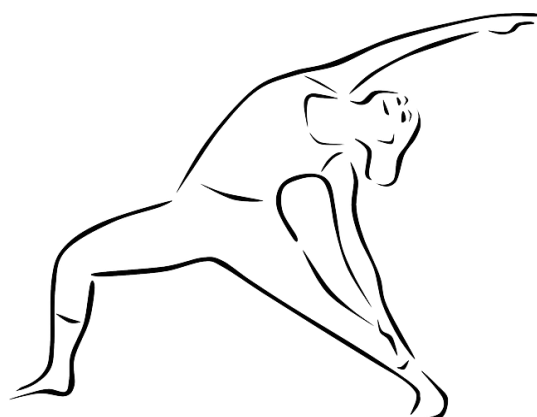
Le **JEUDI** 8H45 - 9H45
avec Nelly 9H45 - 10H45

Stretching :

Le **MARDI** 16H30 - 17H30
avec Nelly

Gymnastique « spéciale dos »

Le **LUNDI** 20H00 - 21H00
avec Stéphane



YOGA - Salle polyvalente *avec Ségolène*

Le **MARDI** 9H00 - 10H00
10H00 - 11H00

Le **MERCREDI** 18H00 - 19H00
19H00 - 20H00
20H00 - 21H00



Les mesures sanitaires en vigueur seront appliquées.

Première séance gratuite

Tarif pour 1 activité de 30 séances : 175 € par an, pour 2 activités : 300 € assurance comprise. Possibilité de paiement en 2 chèques.

Inscription à l'issue de la première séance (venir avec son propre tapis).

Pour plus de renseignements : 06 84 21 17 13