MOYRAZES

GYM TONIC et GYM DOUCE

Cours assurés par un Educateur Sportif

GYM DOUCE
(Méthode Pilates, Stretching, renforcement musculaire...)

GYM TONIC
(Fitness, Step, Cardio, Renforcement musculaire, Squats, Gainage...)

Début des Cours :

Mercredi : 10 septembre 2025

(Salle de la Mairie – Escalier ext. à droite)

Les horaires des cours seront les suivants :

- **Gym Douce : le mercredi de 18h30 à 19h30**
- **Gym Tonic : le mercredi de 19h45 à 20h45**

Prix = 95 € l'année (adhésion à l'Association incluse)
Certificat Médical obligatoire

Renseignements et inscription auprès de :

Marjorie Pessayre au : 05 65 72 32 71 (soir) (Gym Tonic)
Françoise Gayraud au : 05 65 72 38 08 (Gym Douce)

Essai possible les 2 premiers Cours sans engagement
A vos survêts ! ! !