

# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE CROIGNON

Mardi de 19h à 20h15

L'association de gymnastique volontaire de Croignon vous propose une séance douce, conviviale et adaptée. Cette séance sollicite le corps entier permettant de renforcer la sangle abdominale, les cuisses, le dos ou encore les fessiers. Nous prenons en compte vos pathologies et vos douleurs afin de ne pas causer de traumatisme sur les muscles et les articulations.

## CONTENU DE LA SÉANCE :

- Echauffement articulaire/musculaire
- Coordination
- Equilibre
- Pilates
- Etirements
- Relaxation



**PROFITEZ D'UNE  
SÉANCE D'ESSAI  
GRATUITE !**

Contact :

- 06 74 37 26 52
- 06 75 26 27 07