

Ce début d'année commence fort pour la section GYM de l'ALS avec des cours dynamiques, sympathiques où nos intervenants savent fidéliser nos adhérents

L'ALS GYM de Sauveterre vous propose une gym santé, depuis plus de 30 ans, plus de 11 cours par semaine, tous les jours.

Des cours de :

Renforcement musculaire avec lestés ,élastiques, bosus, ballons, barres lestées...

Travail cardio-respiratoire

Gym douce d'entretien

Stretching

Pilâtes, swiss ball

Nos intervenants, Severine et Baptiste, sont diplômés Brevet d'Etat ((BPJEPS) ainsi que Celine qui assure les cours pendant les vacances scolaires.

La cotisation est de 230€ pour l'année pour 11 cours hebdomadaires

Vous trouverez le planning des cours, les informations et les contacts sur le site de l'ALS SAUVETERRE activité GYMNASTIQUE

N'hésitez pas à venir nous rejoindre pour prendre soin de votre corps dans une ambiance conviviale et professionnelle.

Sportivement

L'équipe ALS GYM

Fabienne GOUAS suppléante, 06 08 60 77 48

Dominique TANFIN suppléante 06 36 99 59 02

et Nanou DUBREUIL responsable de la section GYM 06 95 15 26 18