

# MODERN'GYM

Vous propose les activités suivantes dès la rentrée

Renseignez-vous et Inscrivez-vous

à la salle O. Bacqueville de Thiers sur Thève (ou au chateau d'eau pour la marche)  
auprès de la présidente lors des cours ou au 06 81 46 50 98.

**N'hésitez pas à venir faire une première séance d'essai !**



*Tous les lundis à partir du 16 septembre 2024*

*De 17H15 à 18H00*

*Et 18H00 à 19H00*

*Répartition en groupe selon le niveau de l'enfant*

## DANSE-GYM ENFANTS



*Tous les lundis à partir du 16 septembre 2024*

*De 19H15 à 20H15*

*STEP - LIA - renforcement musculaire - stretching*

*FIT TRAINING*

## FITNESS



*Tous les mercredis à partir du 18 septembre 2024*

*De 19H15 à 20H30*

## QI GONG



*Tous les samedis à partir du 28 septembre 2024*

*De 10H00 à 12H00 ou de 10H00 à 11H00*

*2 groupes, marche d'1H00 ou de 2H00*

## MARCHE NORDIQUE