

GYMNASTIQUE

CENTRE
St-Just
SOCIAL

DOUCE

2019 /2020

Pauline BOTELLA

Animatrice

* venir avec une serviette et des chaussures de sport

CALENDRIER DU VENDREDI

2019

Septembre	20-27
Octobre	4-11-18
Novembre	8-15-22-29
Décembre	6-13-20

2020

Janvier	10-17-24-31
Février	7-14-21
Mars	13-20-27
Avril	3-10-17
Mai	15--29
Juin	5-12-19

CENTRE SOCIAL ST JUST

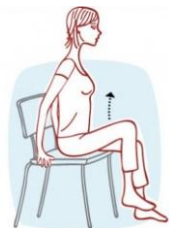
31 rue des Farges 69005 Lyon

☎ 04 78 25 35 78

centre.soc.st.just@free.fr

www.centre-social-st-just.fr

VENDREDI
De 10h à 11h



(Hors vacances scolaires)

La Gym douce est une pratique sportive qui consiste à réaliser des exercices non agressifs et bons pour la santé. Une pratique régulière va vous permettre de vous muscler en profondeur, de vous tonifier et même de gagner en souplesse.

Si la gym douce avait un slogan ce serait le suivant : « venez vous faire du bien, sans vous faire du mal ! »

Cette activité est abordable pour la majorité des personnes, alors plus d'excuses, venez prendre un moment pour vous et vous faire du bien !

.../...