



# Gymnadames

**Garder la forme ou retrouvez-la avec des cours variés dans une ambiance décontractée.**



## **Activités en salle**

- Abdos Fessiers
- Renforcement musculaire
- Yoga
- Zumba
- Stretching
- Self-défense

## **Activités occasionnelles**

- Piste Vita
- Nordic Walking
- Raquettes à neige
- Bowling
- Vélo
- Aquagym







# Gymnadames

Rejoignez nous ! Venez tester !

**3 leçons d'essai offertes**

- Jeudi 20h15 – 21h30
- De septembre à juin, hors vacances scolaires
- Salle de gym du Vieux-Moulin
  
- Cotisation annuelle CHF 100.-
- Renseignements
  - [www.gymnadames.ch](http://www.gymnadames.ch)
  - Nathalie Krattinger 021 652 96 80

