

EFFIAT GYM

Présidente Madame Catherine LAURENT

Téléphone : 04.73.97.09.11 (le soir) / 06.18.10.02.26

BUT

Participer à une activité physique et sportive pour :

- Maintenir sa forme : souplesse, gainage
- Modeler sa silhouette : abdominaux, fessiers, renforcement musculaire
- Améliorer sa capacité respiratoire et cardiaque : step

Cours tous les mardis de 19h à 20h à la salle polyvalente

Cours d'essai gratuit