



## Association de Gymnastique de Folschviller

Des activités pour tous,

Des entraîneurs qualifiés,

Une ambiance conviviale.

### Une saison 2014-2015 placée sous le signe du DYNAMISME et de la NOUVEAUTE

<b>Lundi :</b>	14h30-15h30 : 18h00 - 19h00 :	Renforcement musculaire / gym entretien Cardio et FAC sur step ( Fessiers – Abdos – Cuisses) <b>NOUVEAUTE</b>
	19h00 – 20h00 :	Body-Sculpt / Renforcement musculaire ( poids, GymBall)
<b>Mardi :</b>	14h30 – 15h30	Stretching – Pilates
<b>Mercredi :</b>	19h00 – 20h00 20h00 – 21h00	BOKWA Fitness ZUMBA <b>NOUVEAUTE</b>
<b>Jeudi :</b>	14h30 – 15h30 20h00 – 21h00	Renforcement musculaire/ gym entretien Interval Training <b>NOUVEAUTE</b>

Les inscriptions auront lieu le jeudi 11 septembre 2014 de 17h à 20h au centre  
Marcel Martin.

Reprise des activités dès le lundi 15 septembre.

**Tarif Unique: 118 euros = 8 heures/ semaine**

**Mercredi 10 septembre de 19h à 21h: Séance d'essai  
BOKWA et ZUMBA.**

Possibilité de s'inscrire directement après ces cours.

Lieu : Centre Marcel Martin, Rue Usson du Poitou, 57730 FOLSCHVILLER

**\*\*\* N'hésitez pas à nous contacter pour tout renseignement \*\*\***

06.06.73.26.20 / 06.59.03.93.05

Facebook: gymnastique Folschviller