

Section gym LONGUES SUR MER

Une deuxième année qui s'est déroulée dans une bonne ambiance, avec des adhérents motivés. Tous ont participé avec assiduité aux séances le mardi de 19h30 à 20h30 dans la salle des fêtes communale.

Plusieurs thèmes furent abordés :

Exercices de renforcement musculaire plus assouplissements.

Séances Cardio

Séances de body karaté (***Techniques de combat en musique***)

Séances de gym posturale

Séances de relaxation

La saison s'est terminée dans une bonne ambiance au restaurant la Chaumière à longues sur mer.



Pour la saison 2015-2016, les inscriptions se feront le MARDI 15 septembre de 19h30 à 20h30.

Produire un certificat médical d'aptitude à la gymnastique.

VENEZ NOMBREUX NOUS REJOINDRE !

N'hésitez-pas à contacter Christian MARTHE-ROSE au 07-80-40-90-59
ou par mail christian_martherose@bbox.fr.