

Cours de
gym douce,
de Pilates et de
gym cardio

Famil
es
rurales
Vivre mieux !

ASSOCIATION
DE FREIGNÉ



MCL et salle omnisport Freigné



**Séance découverte :
un lundi au choix du mois de
septembre**

Le lundi de
16h30 à 17h30 : gym douce
17h30 à 18h30 : Pilates
18h45 à 19h45 : Pilates
20h à 21h : gym cardio (salle omnisport)

Contacts : Sylviane Talbordet : sylpat.tal@gmail.com ou
Claire Livenais : claire.livenais68@gmail.com 06.83.44.08.05



ANJOU MAINE