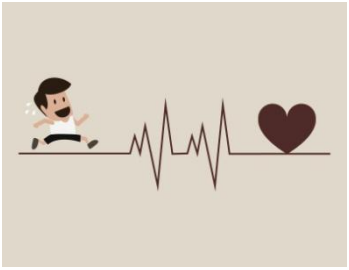
# L' Amicale Laïque de Brugheas

## Vous propose les Cours de Gym suivants :

**Le MARDI avec Alexandre :**

- **de 18H à 18H45* :** Cours de cardio et de renforcement musculaire**
- **de 18H45 à 19H30* :** Cours de stretching, Pilâtes **



**Le JEUDI avec Marilyne (nouvelle coach) :**

- **de 19H à 20H* :** Cours forme et bien-être

(cuisses, abdo, fessier, relaxation, stretching, step,…) **

## Salle des sports du groupe scolaire de Brugheas à partir du 09/09/2025

Inscriptions sur place les jours de cours

**RENSEIGNEMENTS:** 06.67.51.73.72 (Mme Nebout)

mireille.nebout@gmail.com

*Les cours ne seront définitifs que suivant le nombre de personnes inscrites

** Certificat médical aptitude au sport : questionnaire à remplir lors de l'inscription

Si problème de santé : certificat médical d'aptitude au sport obligatoire avec les restrictions

Imprimé par nos soins, ne pas jeter sur la voie publique