



Là où le sport rime avec plaisir, on vous accueille à bras ouverts ...

Place aux activités décomplexées !

*1 à 2 séances par semaine pour se sentir bien et
passer un moment à s'occuper de soi...*

MARDI de 18h30 à 19h45

Activités variées en alternance

Renforcement musculaire avec ou sans matériel,
cardio Pilates, Stretching

JEUDI de 9h30 à 11h00

Séances de PILOGA

Exercices doux et bénéfiques de Pilates, Yoga,
Qi Gong, Stretching et Relaxation

Adaptées et accessibles à tous,

Venez essayer dès le 15 septembre !!!

Association VITA GYM

SALLE DES FETES DE BELVEZE

30 route de Pechbertier (82150)

Renseignements :

Isabelle : 07 87 76 30 89

Valérie : 06 70 64 54 97

vitagym82150@gmail.com



ACTIVONS LES ÉNERGIES POSITIVES