

FORME et DETENTE de GRANZAY-GRIPT Saison 2026 - 2027

Le sport, c'est facile, pas cher et ça peut rapporter gros à votre santé.

Venez nous rejoindre



**PILATES
FONDAMENTAL**
RENFORCEMENT DES MUSCLES
PROFONDS
Début
Mercredi 9 septembre 2026

RANDONNEES

Niveaux et durées variables
allant du profil
« promeneur Rando Santé »
à « Randonneur »
accessibles à tous les âges
quelque soit le niveau

Début
Lundi 7 septembre
2026

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 2 octobre 2026
à 19 h

Suivi d'un apéritif dînatoire

A LA MAISON POUR TOUS

LA VIE EN PLEINE FORME

*C'EST S'ENTRETENIR, SE MAINTENIR EN FORME,
DEVELOPPER SON CAPITAL SANTE,
SE FAIRE PLAISIR A SON RYTHME*

GYMNASTIQUE
FITNESS STEP
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
STRETCHING GYM DOUCE
Début
Lundi 7 septembre 2026

Gym avec Béatrice
lundi à 19 h 30

Gym avec Catherine
lundi à 14 h 00
Mercredi 19 h 15

Détails
au dos