



**La section Gym Douce
de l'Union Sportive de Ploubalay
vous propose des séances de
gymnastique d'entretien et de souplesse**

Où ?

Salle des Sports Jean Cochet à Ploubalay
Rez de chaussée – salles 1 et 2 à droite

Quand ?

Tous les mardis de 15h à 16h (salle 1) : Etirements
Tous les jeudis de 16h30 à 17h30 (salle 2) : Gym douce
et d'entretien avec ballon, bâton et élastique

Combien ?

Cotisation annuelle : 100 € pour les deux cours
Certificat médical obligatoire.

Mais encore ?

Le matériel (sauf le tapis) est fourni.
Scannez le QRCode pour voir la vidéo
d'une séance type



Renseignements :

Mariannick Le Moigne : 06 10 44 72 05 (par sms)

Michel Henry : 06 70 49 22 77 (par sms)