



Lion en Sullias

Salle des fêtes 2023-2024

Entretenir sa forme dans une ambiance conviviale



Cours enfants 3 -8 ans

Mercredi de 17h30 à 18h30
début des cours le 6 septembre

PORTE OUVERTE 6 et 13 septembre

- Développer sa motricité et ses capacités relationnelles.
- Canaliser son énergie
- Découvrir et exprimer tout le potentiel de son corps à travers des jeux collectifs ou individuels.
- Initiation à la danse ou de petites chorégraphies
- Exercices de gym adaptés à leur âge.



Cours adultes et ados

Tout public

Mercredi de 18h45 à 19h45
début des cours le 6 septembre

PORTE OUVERTE 13 septembre

Public averti

Lundi de 18h45 à 19h45
début des cours le 4 septembre

PORTE OUVERTE 11 septembre

- Echauffements
- Exercices variés et adaptés à tout public - cardio, fitness, danse, renforcement musculaire, gym douce...
- Étirements en fin de séance

Madame Renard
www.madamerenard.fr
CRÉATION

Renseignements

06 73 68 99 28 (Nadège L)

06 51 91 92 60 (Karine L)

gymlionensullias@gmail.com

www.gymlionensullias.toile-libre.org



Gymvolontairelionensullias