



# 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](http://www.gymlionensullias.toile-libre.org)



Gymvolontairelionensullias