



Association  
de Mauvières,  
St Hilaire sur Benaize

## Nouvelle activité 2018

### Gym bien – être

Travail des muscles profonds

Gagner en flexibilité et souplesse

Retrouver les bonnes postures

Acquérir de l'équilibre

A partir du mercredi 5 septembre 2018 de 9 h 30 à 10 h 30

Salle communale de St Hilaire

28 € par trimestre, par personne

Engagement pour 6 mois 56 € possibilité de faire 2 chèques

Certificat médical obligatoire

Le matériel sera fourni par l'association, sauf tapis de sol

Possibilité de faire achat groupé : 5€50 le tapis

Pour être assuré obligation d'adhérer à l'association 24 € à l'année

Réservation au 02 54 28 76 57 ou 06 33 59 43 04