ASSOCIATION ST THIBAUD RYTHME

GYM DOUCE

FORME & SOUPLESSE



Notre prof Sandy présente ce tout nouveau cours !

"La première partie développe tonicité et équilibre. Puis un temps est dédié aux étirements et à la mobilité pour relâcher les tensions et favoriser le bien-être au quotidien. Adapté à tous les niveaux et à tout âge!"

Venez essayer, c'est sans engagement!

Mercredi 10h30 à 12h
salle des fêtes
de St Thibaud de Couz



infos & inscriptions :

voir mairie ou

mail : st.thibaud.rythme@gmail.com
https://saint-thibaud-rythme.tiiny.site/
paiement possible en 3 fois

PASS' Région seniors

Association partenaire : 15€ de réduction pour les adhérents jusqu'au 31/12/26

La Région Auvergne-Rhône-Alpes