Férel

SPORT

La Forme par la Gym

06 48 09 38 73

Association sportive dont le but est la pratique de la gym dans une ambiance conviviale.

gymferel@gmail.com

@ COURRIEL

Cours variés et rythmés avec un animateur diplômé : échauffement, cardio, musculation, abdos-fessiers avec petit matériel et au tapis, relaxation avec étirements, ce qui évite bien des courbatures le lendemain !
Alors venez nombreux nous rejoindre dans une bonne ambiance!
Les cours de gym sont très variés. Axel vous propose des séances de renforcement musculaire, d'abdos-fessiers mais aussi de tabata, des temps de cardio, de gainage, de cardio-boxe avec pour finir chaque séance, des exercices d'étirements.

Notre animateur vous apportera conseils et motivation lors de ses trois séances de gym et de Pilates hebdomadaires .

- *trois cours de gym (deux le mercredi soir de 19h30 à 20h30 ou de 20h30 à 21h30 et l'autre le jeudi matin de 8h45 à 9h45) à la salle polyvalente.*
- *cours de Pilates le mardi à la salle de la fontaine. : 3 créneaux :17h/18h ; 18h/19h ;19h/20h*

Présidente : Virginie Lecuyer

MAIRIE DE FÉREL
1 place de la Mairie
56130 Férel

info@ferel.fr
02 99 90 01 06
Horaires :
Lundi et Jeudi : 09h00 - 12h00
Mardi et Mercredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h30
Vendredi :
09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00
Samedi (hors juillet/août) :
09h00 - 12h00