



# GYMNASTIQUE TONIQUE



Déroulement : **en musique**

- 20 mn d'échauffement en LIA (Low Impact Aérobic)
- 35 mn de renforcement musculaire (debout et au sol)
- 5 mn d'étirement et de relaxation

**Matériel utilisé** : ballons, bâtons, élastiques, bandes lestées à 500 g ou 1 kg

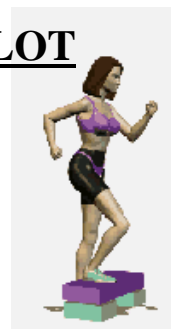
**Les Mardis de 9 h à 10 h**  
**Les Mardis de 18 h à 19 h**  
**Les Mardis de 19 h 15 à 20 h 15**

.....  
**Les Vendredis de 9 h à 10 h**  
**Les Vendredis de 18 h à 19 h**  
**Les Vendredis de 19 h 15 à 20 h 15**

Atelier animé par Nathanaëlle GOBILLOT

**TARIFS**

Adhésion familiale et annuelle : **13,20 €**  
Forfait annuel : **168 €**



Centre Social de Champvert ☎ : 04 78 25 07 59  
202, 204 avenue Barthélémy Buyer Fax : 04 78 25 78 58  
69009 LYON e mail : [cschamp@wanadoo.fr](mailto:cschamp@wanadoo.fr)

Venez nous retrouver sur notre site : [www.cschampvert.com](http://www.cschampvert.com)

**CERTIFICAT MEDICAL DE NON CONTRE INDICATION OBLIGATOIRE**

**Inscriptions**  
**au secrétariat du Centre Social de Champvert**  
**à partir du 7 septembre 2010.**