

Quand ?

Suivant horaires joints

30 séances hors vacances scolaires

Où ?

Maison Sociale Cyprian Les Brosses

4, rue Jules Guesde - 69100 Villeurbanne

Maison de Quartier des Brosses (structure municipale)

41, rue Nicolas Garnier - 69100 Villeurbanne

Effectif :

Minimum 10 personnes par cours

Maximum 18 personnes par cours

Avec qui ?

⇒ Stéphanie BLANC

⇒ Elsa GRIMBERT

Qui contacter ?

⇒ Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale et familiale

⇒ L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association (10 euros) et participation financière suivant le quotient familial.

Inscriptions :

⇒ le jeudi 6 septembre 2018 de 9h à 12h et de 14h à 19h

⇒ et le vendredi 7 septembre 2018 de 9h à 12h et de 14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



GYMNASTIQUE

2018-2019



*Maison Sociale Cyprian les Brosses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne*

04.72.68.69.70

www.maisonsociale.com



Gym douce

- Renforcements en douceur et étirements de l'ensemble des muscles du corps
- Niveaux : tous âges et tous niveaux
- **Lieu** : Maison de Quartier des Broses
- **Horaires** : Lundi 9h15 - 10h45
Jeudi 9h15 - 10h45

Multi gym

- Travail de renforcement musculaire (cuisses, abdos, fessiers, bras)
- Stretching (étirements, relaxation)
- Niveaux : tous âges et tous niveaux
- **Lieu** : Maison de Quartier des Broses
- **Horaires** : Lundi 20h00 – 21h30

Gym d'entretien

- Travail cardiovasculaire, d'amplitude articulaire et de renforcement général. 30 minutes d'étirements et de relaxation.
- Niveaux : tous âges et tous niveaux
- **Lieu** : Maison Sociale Cyprian les Broses
- **Horaires** : Mardi 9h – 10h30

*Les intervenants cherchent à adapter le contenu du cours
suivant les personnes inscrites ;
et chacun participe à son rythme ...*

