

Sommaire

- [Activité\(s\)](#)
- [Coordonnées](#)

[Retour à la liste](#)

Activité(s)

Activités séniors

Séniors

Gym tonique : échauffement dynamique, renforcement musculaire, bras-cuisse-abdofessier, gainage, étirements.

Multi fitness : 30 min de step ou circuit training ou piloxing, 30 min de renforcement musculaire

Cardio attack : cours de fitness cardio pré-chorégraphié

Pilates

Public :

Seniors (65 ans et plus)

Gym, Fitness, Pilates

Activités physiques et sportives

Multi fitness

Gym tonique : échauffement dynamique, renforcement musculaire, bras-cuisse-abdo-fessier, gainage, étirements

Coordonnées

Président :

Danielle

CHAPUIS

Gymnase Jean Giono
11 Avenue Ernest Auboyer
69230 Saint-Genis-Laval
France

Email(s)

sympagym.sgl [at] gmail.com

Téléphone(s)

04 78 56 62 33

[Ajouter aux favoris](#)