

Restez en forme !

*Venez **bouger** en plein air au Parc Chédeville en participant aux ateliers de **circuit de renforcement musculaire** dans le respect des consignes sanitaires !*

Le circuit training est abordé par notre éducateur sportif par un travail du souffle, des habiletés musculaires, de l'équilibre et des réflexes tout en respectant les contraintes individuelles de chaque pratiquant. Le nombre restreint de pratiquants permet d'adapter à chacun les exercices.

Quel que soit votre niveau, rejoignez nous

**les lundi, mercredi, jeudi et vendredi
de 12h30 à 13h15 et 16h45 à 17h30**

Sur réservation au 03 44 24 90 85
auprès de Guillaume CORMONT

4€ résidents Vallée dorée

5€ résidents extérieurs à la Vallée dorée



Limité à 5 participants à partir de 16 ans.
Se munir d'un tapis de gym et d'une tenue de sport.
Se présenter 15 minutes avant les cours à l'entrée du parc.
Parc Chédeville - 10 rue de la Brèche - 60140 Mogneville