

Centre socioculturel Emile Romanet
04 76 72 80 14



Cardio-dancing

Nicole

Un cours de gymnastique musicale basé sur les activités cardio, le renforcement musculaire, le stretching. 1h de dépense physique qui vous permettra d'oublier le stress de la journée dans une ambiance conviviale. Abdominaux, fessiers, travail des bras, des jambes avec ou sans accessoires pour finir sur une phase de relaxation.

Horaires : lundi de 19h à 20h

Lieu : salle polyvalente école Mallerin

