



Association sports et loisirs de RETZWILLER

Reprise des cours dans la salle communale

A partir du mercredi 7 septembre 2022

- **GYM DOUCE MIXTE**

accessible à tous
exercices pratiqués en douceur,
afin de se sentir en harmonie avec son corps.

Séances : Mercredi : 9h30 – 10h30

1^{ère} séance découverte offerte

- **REMISE EN FORME TONIQUE**

Echauffement cardio, suivi d'exercices de renforcement musculaire, visant à raffermir et tonifier son corps.

Séances : Mercredi : 18h00 – 19H00

1^{ère} séance découverte offerte

RENSEIGNEMENTS AU 06.11.80.02.32



Association sports et loisirs de RETZWILLER

Reprise des cours dans la salle communale

A partir du mercredi 7 septembre 2022

- **GYM DOUCE MIXTE**

accessible à tous
exercices pratiqués en douceur,
afin de se sentir en harmonie avec son corps.

Séances : Mercredi : 9h30 – 10h30

1^{ère} séance découverte offerte

- **REMISE EN FORME TONIQUE**

Echauffement cardio, suivi d'exercices de renforcement musculaire, visant à raffermir et tonifier son corps.

Séances : Mercredi : 18h00 – 19H00

1^{ère} séance découverte offerte

RENSEIGNEMENTS AU 06.11.80.02.32