

Gymnasia

Créée en 1970, notre société,
emmenée par des monitrices dynamiques, dispense ses leçons
dans la halle omnisports de Cornaux

chaque lundi de 20h15 à 22h00.

Les cours variés comprennent de la condition physique, de l'aérobic, du step, différents engins et petits engins à mains, du stretching des exercices issus de la méthode Pilate, de la relaxation ainsi que divers jeux.

Notre but est de faire en sorte que les participantes gardent souplesse, équilibre, tenue du corps, force et coordination, en tenant compte de leurs éventuels petits soucis de santé par le biais d'exercices spécifiques.

Possibilité de participer à une leçon sans engagement !

Quel que soit votre âge, vous êtes la bienvenue au sein de notre groupement qui n'a aucune activité en dehors de ses leçons. Vous n'y trouverez que du plaisir !!!

Pour de plus amples renseignements, veuillez vous adresser à :

Chantal Jeanmaire
Présidente
Vignoble 72
2087 Cornaux

Tél. 032 757.21.90

Mary-Claude Clottu
Monitrice
Sur le Peu 2
2087 Cornaux

Tél. 032 757.19.30

Sonia Ledermann
Monitrice
Chemin des Chênes 6
2087 Cornaux

032 757.12.82