Foyer de Jeunes et d'Education Populaire et Sportive

Gym 2024-2025

Cardio, Abdos, Fessiers, Step, Renforcement musculaire, Gainage, Stretching, Pilates, Marche Nordique, Gym santé

- **Mardi : 3 créneaux de 1 heure**

18h15, 19h15 : gym tonique cardio/renforcement musculaire
20h15 : gym douce et stretching

Amenez votre tapis !

- **Jeudi : 3 créneaux de 1 heure**

18h15, 19h15 : gym tonique cardio/renforcement musculaire
20h15 : Pilâtes

Lieu : Gymnase de l'école Jean-Moulin, 2 rue Félix Debax – Blagnac

Tarif : 130 €/an ; 156 € hors Blagnacais

- **Mercredi : 1 heure et demie de Gym Santé**

12h30 à 14h00 : gymnastique adaptée suite à pathologies médicales
Lieu : Complexe sportif de Naudin à Blagnac
Tarif : 120 € /an ; 144 € /an hors Blagnacais

Début des cours : Mardi 10 septembre 2024

Inscription : - au forum des associations le dimanche 8 septembre
- sur place, 15 minutes avant le début des cours

Possibilité de faire 2 cours d'essai

Courriel : gymnastique.fjeps@gmail.com

Site Internet : http://fjeps.blagnac.online.fr

Suivez nous sur Facebook : Gym FJEPS Blagnac