



Début des cours : Mardi 12 septembre 2023

Mardi et jeudi : 3 créneaux de 1 heure

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

20h15 : gym douce et stretching (mardi) – Pilates (jeudi)

Inscription fixe : 1 cours le mardi et/ou 1 cours le jeudi

**Amenez votre
tapis !**

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

Activités proposées : Cardio, Abdos, Fessiers, Renforcement musculaire, Gainage, Stretching, Pilates, Marche Nordique (1 fois/mois)

Et aussi : Séance de 1 heure de « Gym Santé »

le mercredi de 12h30 à 13h30 au complexe sportif de Naudin -salle de musculation-

Inscription : - au forum des associations *le dimanche 10 septembre*
- sur place, 30 mn avant le début des cours

Possibilité de faire 1 ou 2 cours d'essai

Tarifs Gym :

Blagnac : 130 € /an

Hors Blagnac : 156 € /an

Tarifs Gym Santé :

Blagnac : 40 € /trimestre ou 100 € /an

Hors Blagnac : 48 € /trimestre ou 120 € /an

Renseignements complets :

Courriel : gymnastique.fjeps@gmail.com

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

Suivez nous sur Facebook :  **Gym FJEPS Blagnac**