

GYM pour TOUS

le Lundi
de 10 h à 11 h

Assurée par une animatrice diplômée.

**Vous recherchez une activité
qui vous apporte :**

- **Dynamisme,**
- **Vitalité et recherche du bien-être,**
- **Élimination du stress et de la fatigue,**
- **Relance du potentiel santé**

La GYMNASTIQUE pour tous vous attend.

COUNTRY

Lundi
de 19 h 15 à 20 h 15

Cours assurés par une animatrice diplômée

**Venez danser sur des musiques américaines
au pays du western et des cow-boys**

Tout public, néophyte ou confirmé.

DANSE

Lundi
de 20 h 30 à 21 h 30

**Chorégraphies sur des musiques
variées de tout style :**

- **David Ghetta, Madonna, Michaël
Jackson, Mambo, Salsa ...**

*Cours ouverts aux hommes et femmes
dès 18 ans*

FITNESS

le Mercredi
de 18 h 30 à 20 h

**Un kiné et professeur diplômé d'état
vous fera découvrir sa passion du Fitness**

2 cours de 45 min

- **Body**
- **Abdos fessiers**
- **Salsa latino**
- **Step**
- **Body box**
- **Stretching**

YOGA

le Jeudi
de 19 h 30 à 20 h 30

Une sorte de bien-être qui permet :

- **Relaxation**
- **Décontraction**
- **Méditation**
- **Maitrise de soi...**

CYBERCENTRE

Initiation ou perfectionnement
Informatique
*Mardi et jeudi de 18 h 15 à 20 h 15
Vendredi de 9 h 45 à 11h 45*

- **Configuration ordinateur**
- **Bureautique**
- **Messagerie**
- **Traitement de l'image...**