



# Fitness PARTY

**SAMEDI 26 AVRIL 2025**

**DE 14H30 A 17H30**

**GYMNASE BARC - RUE DE LA PERREE**

**A NOTRE DAME D'OE**

**GRATUIT ET OUVERT A TOUS**

N'oubliez pas vos  
Chaussures de  
sport et une  
bouteille d'eau !

## Programme

**14h30** Low impact aérobic  
(mouvements dansés et  
exercices de step sans step)

**15h** Renfort musculaire

**15h30** Zumba

**16h** Renfort "cardio"

**16h30** Gym douce

**17h-** Stretching

Gym enfants

**15h30-16h00** -de 3 à 6 ans

**16h00-16h30** -de 6 à 9 ans

**16h45-17h30** Gym BB (à  
partir de 9mois)

**15h30-16h30**

Marche nordique  
(prêt de bâtons)



**Buvette sur place**

Merci de ne pas jeter sur la voie publique. Imprimerie CD 37.

IMPRIM'VERT®

RENSEIGNEMENTS

06 02 47 98 57

eso.gymnastique@gmail.com

