

# Nouvelle saison Gym MAUREVILLE

## Saison 2024-2025



Faire du sport près de chez vous, c'est possible avec la...



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE MAURÉVILLE



à partir du lundi 9 septembre 2024

**LES LUNDIS - 20h30 à 21h45**  
**LES JEUDIS - 20h00 à 21h15**  
salle des fêtes – Mauréville

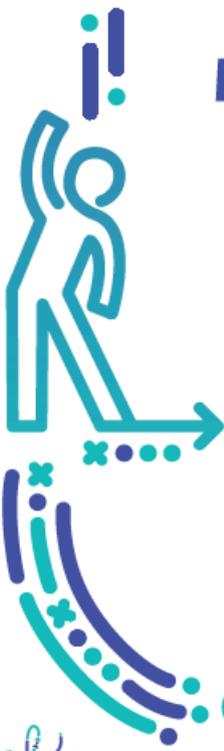
### Activités cardio chorégraphiées

- Body Karaté
- Step
- Lia-Hilo Combo
- Cross-Training
- Country
- Fit Stick
- Méthode Tabata

### Exercices musculaires, souplesse et étirements

- Ballons
- ElastiBand
- Haltères
- Pilates
- Bâtons
- Kettlebell
- Body Zen

**2 SÉANCES  
DÉCOUVERTES  
OFFERTES**



Quel que soit votre niveau, progressez à votre rythme  
en vous laissant guider par Babeth Payrastré,  
notre éducatrice sportive diplômée d'État.

Cotisation annuelle – **120€**  
Renseignements au **06 70 12 38 42**  
ou sur **www.mairie-maureville.fr**

