



Nouveautés 2016-2017:

*** Cours de gym
« Pilates »**

le vendredi de 10h45 à 11h45

*** Un tarif pour les – de
18 ans**

Venez nous rejoindre pour des cours de gym dans la bonne humeur à la **Maison Pour Tous** de Porspoder !!

L'association **PORSPO GYM LOISIRS** vous propose **4** cours par semaine :

- le mardi de 9h15 à 10h15
- le mercredi de 20h30 à 21h30
- le jeudi de 18h30 à 19h30
- le vendredi de 10h45 à 11h45 (gym Pilates : respiration, équilibre et musculation en douceur)

animés par Rose-Anne Thiry.



Les adhérentes, le mercredi soir, à la Maison pour tous

Au programme :

- échauffement,
 - cardio-training ou step ou déplacement,
 - renforcement musculaire, abdos, fessiers,
 - étirements,
 - relaxation,
- le tout en musique !

Possibilité de 2 cours d'essai.

Inscription pendant les cours - Tarifs gym saison 2016-2017 : + de 18 ans : **60 €**
- de 18 ans : **40 €**

Certificat médical obligatoire.

Renseignements au 09 79 08 70 35 (Gwenaëlle LE PENNEC) ou au 02 98 89 57 96 (Christine ABGRALL).



COURS DE DANSES DE SOCIETE

Les danses proposées sont la valse, la danse de salon, le rock, le tango, le tcha-tcha...

Les danses se font en couple mixte ou non.

Les cours auront lieu à la MPT de Porspoder deux fois par mois, le samedi après-midi **de 14 h à 15 h 30.**

Nombre de places limitées.

Informations : Carine Lannuzel 02 98 89 93 59 / 06 04 03 93 86

Renseignements lors du Forum des Associations
le samedi 3 septembre 2016 - de 14 h à 18 h
à Porspoder (Salle omnisports)