



Association Fitness
Lescure Détente

Envie de gym, de détente,
L'Association Fitness Lescure Détente
organise des

**PORTES
OUVERTES**

Du **LUNDI 3 JUIN** au
VENDREDI 21 JUIN 2019

Mesdames, messieurs, venez essayer les multiples activités proposées par nos animatrices diplômées, **SALLE MULTISPORTS**, chemin du Sérayol haut, **LESCURE D'ALBIGEOIS**.

Planning des cours

	<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
9h15 - 10h15	PILATES DOUX Karine				
10h20 - 11h20	Gym Dos/Périnée Dominique	GYM TONIC Karine		Abdos-Fessiers Karine	YOGA Véronique 10h- 11h15
18h45 - 19h45	Circuit Training Anne Anne (salle communale)		GYM TONIC Anne		
20h - 21h15	YOGA Véronique				
20h00 - 21h00			PILATES Anne 19h50 - 20h50	Gym Dos/Périnée Dominique	

Des séances de Zumba et Elgo power sont prévues pour la saison 2019-2020.

Une séance d'initiation à l'Elgo power aura lieu le jeudi 6 juin 2019 de 19H à 20H.

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à nous joindre au 06 87 56 64 72 (Alexandra) et à consulter le site Facebook de l'association (AFLD).