

ATELIER *Gym Douce*

Prenez soin de votre corps en douceur
et retrouvez bien-être, mobilité et détente !



Accessible à tous



Exercices adaptés
et progressifs



Ambiance conviviale



Centre Culturel Grimaldi

Horaires :



MARDI

16h30 – 17h30



JEUDI

15h00 – 16h00



Renforcement léger •



Étirements

Reprise des ateliers :



MARDI

8 SEPTEMBRE 2026



JEUDI

10 SEPTEMBRE 2026



Sur inscription auprès de
Justine
au **06.42.05.73.00**

*Venez bouger en douceur
et à votre rythme !*