

# Club des Loisirs d'Anceaumeville

## Cours de gym et de pilates adultes

Tous les jeudis au centre socio-culturel  
Guy de Maupassant à Anceaumeville



### Gym douce

18h30 - 19h30

Les cours sont animés par Christine LEROY, professeur d'activité physique adaptée.

Ils ont lieu tous les jeudis, en période scolaire.

Le tarif est de 140€ à l'année.

Ils sont accessibles et adaptables à tous et se font dans un esprit de partage, de convivialité et de bonne humeur.

#### Renseignements :

Sylvie BLONDEL

Tél : 06 43 60 74 12

Club des Loisirs d'Anceaumeville

105, place Evode Chevalier

76710, ANCEAUMEVILLE

### Gym Pilates

19h30 - 20h30

*Le pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, c'est à dire les muscles du centre, entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et muscles du dos).*

#### Reprise des cours :

jeudi 07 septembre 2023

#### Inscriptions :

les jeudis 07 et 14 septembre  
directement à la salle,  
15 min avant le cours