

# NOUVEAU



## SAMEDI 07 FEVRIER à Garancières

Venez essayer le nouveau cours

# Gym Douce pour Femmes Enceintes

Vous y découvrirez le bien-être de l'activité physique

Avec une séance de renforcement musculaire tout en douceur ...

Cette animation est proposé pour **seulement 5€** le cours d'1 heure :

**14h00** : Gym douce pour les femmes au **1<sup>er</sup> trimestre** de leur grossesse

**15h00** : Gym douce pour les femmes au **2<sup>nd</sup> trimestre** de leur grossesse

**16h00** : Gym douce pour les femmes au **3<sup>ème</sup> trimestre** de leur grossesse

Il est important de venir avec un justificatif d'un avis favorable à la pratique de la gym douce de votre médecin ou gynécologue.



Cette animation vous est proposée par

**Anne-Lize DUVAL** au Centre **VIRGYM**

6 allée étang du Moulinet à Garancières

Pour davantage de renseignement :

**06 68 27 16 37** ou **06 30 30 01 95**