

Publié le 17/08/2017 à 03:54, Mis à jour le 17/08/2017 à 09:04

# Reprise chez Ma Pause Gym

## Gymnastique



Retrouvez l'association dès le lundi 11 septembre avec un planning encore plus varié que la saison précédente. Pratiquer le Postural Ball® qui favorise le renforcement des muscles profonds tout en libérant les tensions physiques et mentales grâce à des phases de relaxation et la gymnastique adaptée spécialement conçue pour répondre aux besoins de pratiquants souffrant de pathologies chroniques (arthrose, ostéoporose, diabète...) ou souhaitant se (re) mettre progressivement à une activité physique.

Il est certain que vous trouverez votre bonheur parmi toutes les activités proposées : Gym Parent-Bébé (9 mois à 3 ans accompagnés de maman ou papa), Gym Lutins (3-4 ans), Gym Canailles (4-6 ans), Zumba Kids Jr (4-6 ans), Zumba Kids (7-11 ans), Gym Tonic, Gym Adaptée, Pilates, Piloxing, Postural Ball®, Zumba Fitness (à partir de 13 ans). Les inscriptions sont ouvertes et certains cours sont déjà presque complets. Vous avez droit à une séance d'essai gratuite (le dossier est rendu si vous ne souhaitez pas poursuivre).

Retrouvez le planning complet sur la page Facebook ou le site Internet.

En attendant la rentrée « sportive », vous êtes invité à participer à l'assemblée générale qui aura lieu le vendredi 25 août à 20 heures à la salle Michel-Daudet, stade Guy-Crapiz à **Pujaudran**. Ma Pause Gym sera également présente le samedi 9 septembre à la Fête du Sport de l'Isle Jourdain.

*La Dépêche du Midi*