

GYM RUSCADIENNE

18h45 / 19h45

Atelier FORM'IX

(réveil articulaire, respirations,
travail postural, étirements,
stretching, mouvements cardio
dansés)



TOUS LES LUNDIS

A PARTIR DU 27 SEPTEMBRE

19h45 / 20h45

Atelier DANZ'AFRO LATINA

Danse et cardio

DANSES AFRO et LATINES

(salsa, samba, merengue, kizomba,
reggaeton ...etc)



RENSEIGNEMENTS : 06.35.46.07.07

Salle des fêtes de Laruscade