

Renforcement Musculaire



Marianne Audouy

DESCRIPTION DU COURS

**Ce cours consiste à apprendre à se muscler sans appareil.
Un grand stock d'exercices seront proposés et pourront être
réinvestis ultérieurement chez toi.**

Prévoir une serviette et une bouteille d'eau

HORAIRES



Jeudi 10h-11h : Tous niveaux

Gymnase de la Manufacture



INSCRIPTIONS

**les 14, 15 et 16 janvier
uniquement en ligne !**