

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 !