

ACTIVITES SPORTIVES ADULTES

REPRISE DES ACTIVITES SPORTIVES ADULTES LE 13 SEPTEMBRE 2021

Inscription à chaque séance

ZUMBA

- Lundi **18h-19h** salle des sports de Brillon

STEP

- Mardi **10h-10h45** salle des sports de Brillon

CARDIO

- Mardi **11h-11h45** salle des sports de Brillon

PILATE

- Mercredi **18h-19h** Mairie de Bousignies

- Jeudi **18h-19h** Mairie de Bousignies

GYM DOUCE

• Mercredi **11h-11h45** salle des sports de Brillon

• Jeudi **11h à 11h45** salle des fêtes de Rumegies

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Mercredi **10h-10h45** salle des sports Brillon

Tarifs :

- 50 €/an adhérents du SIVS (liste des communes SIVS au verso)
- 80 € /an adhérents extérieurs

Séances encadrées par Gwendoline MESSADIA
(diplômée BPJEPS)

