

# GYM



## AVANTAGES DES COURS GYM

RENFORCEMENT TONIQUE ET DYNAMIQUE DU CORPS  
TRAVAIL DU CORPS ENTIER

# GYM DOUCE



## AVANTAGES DES COURS GYM DOUCE

RÉVEIL, MOBILISATION ET DÉVÉROULLAGE DES ARTICULATIONS,  
TRAVAIL D'ÉQUILIBRE, PROPRIOCEPTION