

# DECOUVREZ LE FITBALL !



Activité : FITBALL	Horaires
LUNDI	11h - 12h
MARDI	12h20 – 13h20
VENDREDI	12h20 – 13h20

- ❖ Améliore le sens de l'équilibre , la souplesse, la tonicité, la coordination.
- ❖ Renforce la musculature dorsale et abdominale , en sollicitant les muscles profonds .
- ❖ Des exercices adaptés à tous, un travail individualisé.



**Contact :** <http://www.gv-tournefeuille.com/>