



C.P. CF section Sports et Loisirs de Houx (SEL)

A tout âge, gardez la FORME !

Maintenez votre tonus musculaire, votre souplesse et votre équilibre en participant à des séances « ACTI-GYM », diversifiées : renforcement musculaire, abdo fessiers, entretien de la fonction cardio-respiratoire ... le tout en musique. Ludique et respectant le rythme de chacun, cette activité est dispensée par une animatrice diplômée.

Deux fois par semaine à Houx, progressez en prenant du plaisir dans la simplicité, la bonne humeur et la convivialité !

Informations pratiques

Lundi de 10h à 11h et vendredi de 9h à 10h

Salle socioculturelle de Houx

Adhésion annuelle : 123 €

Pas de prérequis, ouvert à tous, deux cours d'essai gratuits. Reprise le 4 septembre 2015

Renseignements et inscription

Philippe Guily 06 88 01 97 28

Michelle Gensbittel 02 37 32 37 14

Ou par internet selhoux@yahoo.fr



Cette section s'intègre au sein du Conservatoire du Patrimoine et Comité des Fêtes (C.P.CF) 10, rue de la Mairie – 28130 Houx