

GYMNASTIQUE

En détail...

C'est quoi ?

- De la gymnastique détente. Séances très variées utilisant des techniques comme l'aérobic et le stretching pour travailler la respiration, l'équilibre, la mémoire, la souplesse, le renforcement musculaire...et la relaxation.

C'est pour qui ?

- Pour tous, et pour tous les niveaux.

C'est où ?

- Centre Marie Thérèse Eyquem : rue Thomas Edison.
 - Gymnase de la Lévrière : rue Ferdinand de Lesseps.
 - Salle polyvalente du port : bld Oudry.
 - Salle René Renaud : 7 rue des Ecoles.
- Toutes ces salles sont à Créteil.

C'est quand ?

- Toutes les séances sont à volonté.
- Pour le détail des horaires, contacter l'Ascee

C'est combien ?

- L'ASCE rembourse une partie de la cotisation annuelle (voir site US Créteil)

Faut quoi comme matériel ?

- Une tenue de sport et de la volonté

A qui s'adresser ?

- A Vivianne Tarriet. Tel : 01.49.80.21.60
- Mail : viviane.tarriet@developpement-durable.gouv.fr