COURS DE STRETCHING, YOGA ET GYM DOUCE EN LIGNE

La CMCAS d'Avignon et sa Commission Sports Loisirs vous proposent des cours de STRETCHING (étirements), de YOGA et de GYM DOUCE (renforcement musculaire, mobilité articulaire, travail de la posture et de l'équilibre) en ligne depuis chez vous pour garder la forme et le moral !

NOUVEAU !

COURS DE GYM DOUCE EN LIGNE
à partir du mercredi 5 janvier 2022,
en remplacement des cours de fit training.

- STRETCHING tous les lundis de 18h15 à 19h15
- YOGA tous les mardis de 18h15 à 19h15
- GYM DOUCE tous les mercredis de 18h15 à 19h00

Cours organisés via l'application gratuite Zoom, à télécharger sur votre ordinateur : le lien vous permettant de vous connecter vous sera adressé par mail en temps voulu.
Ils seront dispensés gratuitement.

Inscription obligatoire par mail à l'adresse :
cmcas-040.accueil@asmeg.org
en précisant le ou les cours souhaités ainsi que tous les noms et prénoms des intéressés (OD/AD)

www.cmcasavignon.fr

Commission Sports Loisirs

Renseignements auprès de la CMCAS au 04 32 75 15 40

activités sociales de l'énergie
cmcas Avignon