

**ENVIE DE PRATIQUER
UNE ACTIVITÉ
SPORTIVE DANS UNE
AMBIANCE CONVIVIALE**

REJOIGNEZ L'AEPGE

Pour nous contacter:

4, Rue Braque, Résidence
Kennedy 62000 ARRAS

03 21 51 46 89

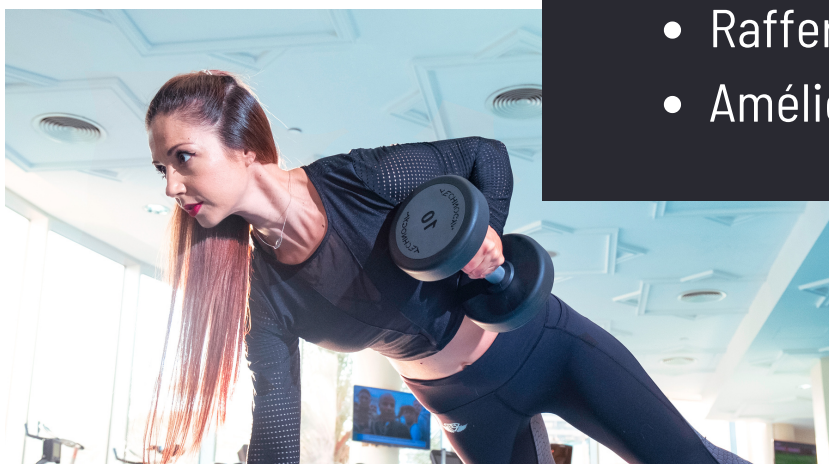
aepge@wanadoo.fr

Planning des activités :

sur notre site: www.aepge.fr



- Renforcer vos muscles
- Tonifier votre silhouette
- Améliorer votre cardio
- Améliorer votre posture
- Assouplir vos articulations
- Développer votre sérénité
- Raffermir l'ensemble de votre corps
- Améliorer votre équilibre



NOTRE ASSOCIATION DE SPORT VOUS PROPOSE

44 cours d'activités physiques* variées par semaine :

- GYMNASTIQUE
- GYMNASTIQUE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- GYM -TAILLE - ABDOS - FESSIERS
- GYMNASTIQUE DOUCE - SANTÉ - BIEN-ETRE
- ÉTIREMENTS
- BALLON SUISSE
- PILATES
- YOGA
- SOPHROLOGIE
- ZUMBA
- AQUAGYM

encadrés par des animateurs et animatrices
diplômés et expérimentés