



L' EFFORT de Nouzonville met tout en oeuvre pour vous accompagner afin de reprendre une confiance en soi après cette situation sanitaire :

Bien bouger pour rester en forme à tout âge!!!

Gym Séniors, gym douce, gym bien être...

Tournes (salle des fêtes) le lundi 17h30/18h30 reprise le 13 septembre

Nouzonville (salle Cobo) le mardi 15h30/16h30 avec Aldjia, possibilité d' y associer une séance de marche nordique le jeudi de 15h30/16h30

parking Centre Aquatique Charleville avec Stéphane, reprise le mardi 14 et jeudi 16 septembre.

Energym, swissball...

Le mardi 20h/21h salle Cobo, **Nouzonville** reprise le 14 septembre.

Circuit training, Step, Stick'ness, Renforcement musculaire.....

Le jeudi 20h/21h salle Cobo, **Nouzonville** reprise le 16 septembre.

Un seul tarif : 100 euros assurance comprise pour un ou plusieurs cours !

Retrouvez toutes les infos sur le nouveau site web du club <http://effortdenouzonville.fr>