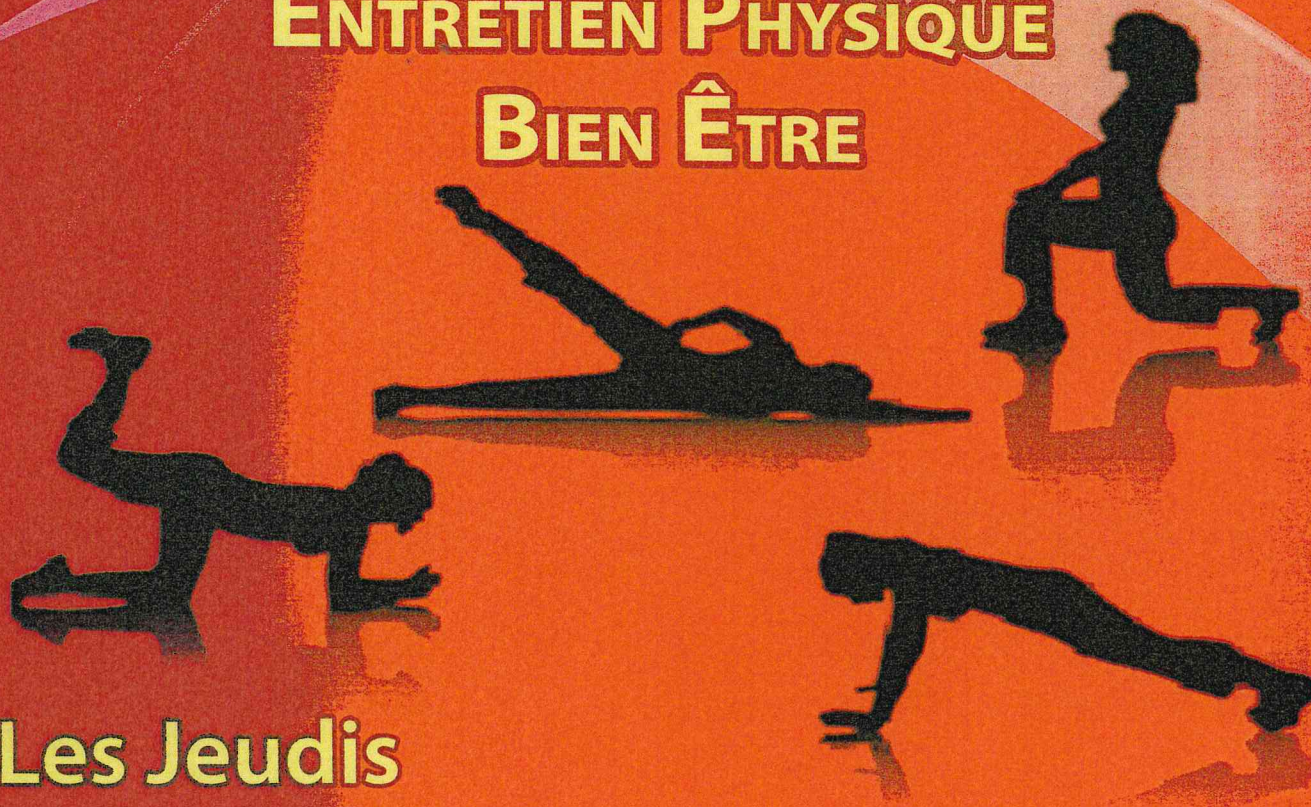


**NOUVEAU
À PLESTIN LES GRÈVES**

Taïso

**ENTRETIEN PHYSIQUE
BIEN ÊTRE**



**Les Jeudis
de 17h30 à 18h45**

**A la salle de Gym
du collège du PENKER
à Plestin Les Grèves**

**Le Taïso a pour objectifs :
De renforcer le système musculaire.
D'améliorer la maîtrise des gestes.
D'augmenter la souplesse.
Apprendre à se relaxer...**

Venez essayer le premier cours d'essai est gratuit !

ASPTT LANNION
CLUB OMNISPORTS
cultivons vos envies

**Infos sur place aux heures de cours
ou au 02 96 05 83 83 aspttlannion.judo@orange.fr**