

Extrait du Site officiel de la Ville de Plouguenast

<http://www.plouguenast.fr>

# Musculation Gym Tonic

- Vivre à Plouguenast - Sports -

Date de mise en ligne : vendredi 23 mai 2008

---

**Site officiel de la Ville de Plouguenast**

---

**Contact : SEBASTIEN RAULT 06 64 80 22 61**

▶ **Découverte sportive pour les 3 - 6 ans**

apprentissage d'une activité, éveil de l'enfant à la pratique d'un sport, coordination et motricité

- Séances : mercredi de 9 h 30 à 10 h 30
- Lieu : salle omnisports

▶ **Activité gymnastique douce**

entretien physique à base d'assouplissements, de mouvements et d'étirements, ceci associé à du renforcement

- Séances : lundi de 10 h 00 à 11 h 00
- Lieu : salle de musculation