LMJSM : nouveautés 2023/2024

L'association Lille Métropole Jeunesse Sportive Madeleinoise propose différentes nouveautés :

Gym douce pour les + de 40 ans :

- travail des grands groupes musculaires
- amélioration de l'équilibre
- prévention des chutes
- développement des capacités respiratoire

Pilate pour les + de 18 ans :

- Rencontre entre respiration et mouvement
- Travail de la mobilité articulaire et souplesse musculaire

Baby Gym pour les enfants de 2 ans, mercredi de 9h à 9h45 :

- Pour apprendre à se déplacer, rouler, s'équilibrer et développer son agilité en s'amusant

Pour vous pré-inscrire, rendez-vous sur le site de [LMJSM](https://lmjism.fr/).

Lille Métropole Jeunesse Sportive Madeleinoise

Présidente : Céline LE ROY

Complexe Sportif Claude Dhinnin - Salle Marcel Vandromme
258, rue Président Georges Pompidou
59110 La Madeleine
France

[03 20 55 30 19](tel:0320553019)

Pratique de la gymnastique sportive féminine, masculine, danse pop funk, fitness, gym aînés, baby gym, gym loisirs, pilate.

lmjism@wanadoo.fr

<https://lmjism.fr/>

Publié le 17 août 2023