

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAINT-DESERT

MAIRIE DE SAINT DESERT, 42 Ave de Bourgogne, 71390 SAINT DESERT

Mail : Gymnastique-Volontaire.St-Desert@sfr.fr

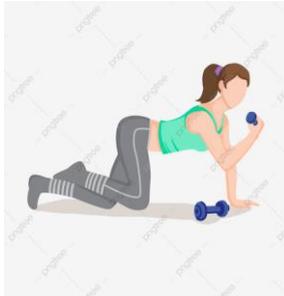
GYMNASTIQUE – Le bien-être du corps et de l'esprit assuré

**Jours d'inscription pour les différents cours – vendredi 2 septembre
forum des Associations 16 h – 18 h à Saint Désert**

Les mardi 6 septembre et jeudi 8 septembre
de 18 h 30 à 19 h 30

Salle des Rocheriaux (Reprise des cours le 13 septembre)

Certificat médical demandé - Réglementation sanitaire en vigueur



95 € - licence et assurance comprises - pour la saison
(sauf vacances scolaires)

MARDI MATIN : 9 H 30 à 10 H 30 : GYM douce avec renforcement musculaire
coordination motrice – Etirements

MARDI SOIR : 20 H à 21 H : GYM TONIC : Cardio – renforcement – *L.I.A.*

FITBALL - Adapté aux initiés (ées) et aux débutants (es)

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps – amélioration de la posture –
Maintien et sens de l'équilibre - souplesse



JEUDI SOIR - 20 H à 21 H

Facilités de paiement

2 cours d'essais gratuits pour les nouveaux (elles) adhérents (es)

Chèques vacances acceptés

Contacts renseignements : 06 70 19 80 05 ou 06 83 73 48 62 ou 06 75 90 55 33

Association affiliée à la Fédération Française d'Education physique et de Gymnastique Volontaire

Ne pas jeter sur la voie publique