

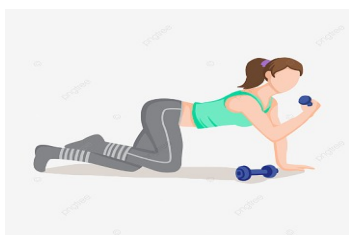


ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAINT-DESERT
MAIRIE DE SAINT DESERT, 42 Ave de Bourgogne, 71390 SAINT DESERT
Mail : Gymnastique-Volontaire.St-Desert@sfr.fr

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

Jours d'inscriptions pour les différents cours - le mardi 5 septembre 2023 de 18h à 20h à la salle des rocheriaux et le vendredi 8 septembre 2023 de 16h à 18h au forum des associations, devant le local de la cantine de st désert.

(certificat médical demandé pour les nouvelles inscriptions).
-cours réservés aux adultes et aux enfants de 15 ans révolus.



100 € licence comprise/adultes et 97 €/enfant 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 ou 06 43 74 99 94

Association affiliée à la Fédération Française d'Education physique et de Gymnastique Volontaire
Ne pas jeter sur la voie publique