



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 - les mardi 7 septembre et jeudi 9 septembre de 18 h 30 à 19 h 30 salle des Rocheriaux (copie du PASS sanitaire et certificat médical demandées)

(Réglementation sanitaire en vigueur)



95 € licence comprise pour la saison (sauf vacances scolaires)
Prix préférentiel pour les licenciés (ées) 2019 et 2020

MARDI MATIN : 9 H 30 à 10 H 30 : GYM adaptée 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 et 06 83 73 48 62

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