



affilié à la fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FFEPGV)

Présidente : Violette THENEAUD

03 84 44 89 15 ou 06 29 67 96 01

Animatrice diplômée et affiliée à FFEPGV :

Jacqueline REVEILLARD 06 82 92 26 88

SAISON 2021/2022

REPRISE DES COURS

A partir du 6 Septembre 2021

Après cette longue période de confinement vous avez envie de vous reprendre en main, de vous dépasser, de retrouver une condition physique, d'évacuer le stress, de respirer, ...

Venez nous rejoindre, nous vous accueillerons en toute simplicité et dans la bonne humeur, sans esprit de compétition. Bien sûr nous allons devoir demander le Pass sanitaire, respecter un protocole sanitaire que l'on vous précisera lors des premières séances. Avant toute chose, qu'on se le dise, il n'y a pas d'âge pour se mettre au sport !

SALLE POLYVALENTE DE COMMENAILLES

4 cours de gym tonique

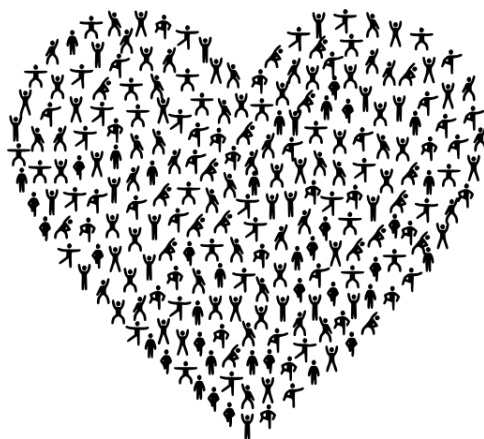
Gym tonique : renforcement musculaire, entraînement cardio-vasculaire, step, lia, enchainements dansés, stretching...



Lundi de 20h30 à 22 h

Mardi de 19h à 20h30

Mardi de 20h30 à 22h



1 cours de gym douce

Activité corporelle douce pour entretenir sa musculature et sa souplesse, améliorer sa forme et sa posture On réalise des exercices non agressifs pour les articulations et la colonne vertébrale avec une sollicitation cardio-vasculaire modérée.

Cotisation annuelle licence EPGV comprise :

1 cours : 130 € ou moins de 18 ans 105 €

2 cours et plus : 155 €

Le paiement peut se faire en 1 ou plusieurs chèques. Les chèques vacances et les coupons sport sont acceptés. Deux séances d'essai gratuites

