



Créé en Septembre 2007, le club de gymnastique regroupe une vingtaine d'adhérentes qui se retrouvent chaque lundi pour le yoga et le jeudi pour la gymnastique

**Les cours sont dispensés par un professeur diplômé et sont accessibles à tous !**

Dans une ambiance conviviale et détendue quel que soit votre âge venez nous rejoindre !

- ↳ Le cours de gymnastique est dispensé chaque jeudi de 19H00 à 20H30.
- Les 30 premières minutes sont axées sur la pratique du step
  - Les suivantes sont axées sur le renforcement musculaire : Abdos fessiers l'équilibre et la coordination.



#### PETITE NOUVEAUTÉ le YOGA

Depuis Septembre 2020, le Yoga a fait son apparition au sein du club, dispensé chaque lundi de 18H30 à 19H45, ce cours permet de vous détendre, de renforcer les muscles profonds et d'améliorer votre souplesse. Les séances de yoga vous aideront à combattre les petits soucis du quotidien mais surtout à vous sentir mieux dans votre corps.

**N'hésitez pas à nous rejoindre ! Il est possible de rejoindre l'association en cours d'année.**

**A savoir, pour les plus dubitatives, que deux séances d'essai sont possibles avant les inscriptions**



Madame Marie-France **GIRARDEAU** – Présidente : 05.49.85.21.33  
Madame Karine **PETIT** – Trésorière : 05.49.02.82.59  
Madame Geneviève **HARTÉ** – Trésorière adjointe : 06.52.51.79.65  
Madame Nadine **HEBRAS** – Secrétaire : 06.71.99.64.97