



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