



GV Epieds-Coulmiers-Charsonville

## 2 Animatrices diplômées

## 5 Créneaux hebdomadaires

### - Pour les Séniors :

- mardi matin de 9 h 15 à 10 h 15 avec Hélène à la salle polyvalente d'EPIEDS EN BEAUCE

### - Pour les adultes :

- lundi de 18 h 30 à 19 h 30 avec Christelle à la salle polyvalente d'EPIEDS EN BEAUCE
- mardi de 20 h 30 à 21 h 30 avec Christelle à la salle des fêtes de COULMIERS
- jeudi de 19 h à 20 h (Step) puis de 20 h à 21 h (Fit Dance) avec Christelle à la salle des fêtes de CHARSONVILLE

### - Pour les enfants de 3 à 6 ans :

- lundi de 17 h 15 à 18 h 15 avec Hélène à la salle polyvalente d'EPIEDS EN BEAUCE

#### Tarifs :

- 85 € pour adultes et seniors (dont 30 € de licence)
- 75 € pour les enfants (dont 24 € de licence)

# Gymnastique Volontaire

SAISON 2019-2020

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2019  
Présence au Forum des Associations d'Epieds le vendredi 6 septembre 2019



### Séniors

**Renforcement musculaire, Stretching,  
Equilibre, Cardio, Coordination  
Mobilité, Mémoire**

### Adultes

**Body Cardio, Fit Dance, LIA, CAF,  
TAF, Body Barre, Body Step, Step,  
Body Haltères, Circuit Training, Abdos,  
Cardio Training, Tabata, Body Zen  
HIIT, Fit Combat, Equilibre**

### Enfants

**Découverte du corps, éveil sportif  
individuel et collectif**

Toutes ces activités physiques non compétitives permettent d'entretenir sa santé, le tout dans une ambiance conviviale.

*Il n'est jamais trop tard pour pratiquer un sport, ni pour s'inscrire.*

*Inscription en cours de saison acceptée.*



RENSEIGNEMENTS : Sylvie Dambre 06 71 14 53 66 - Véronique Denquin 02 38 74 68 49

Inscriptions sur place - certificat médical obligatoire (valable 3 ans)

