

Miélan, rentrée sportive.

Gym Plaisir, Judo.



Miélan, rentrée sportive.

Gym Plaisir

ENEZ BOUGER COMME VOUS AIMEZ !

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2017.

Le club de Gymnastique Volontaire de Miélan propose pour adolescents et adultes, des activités physiques « Sport-santé-bien être » sur des musiques rythmées et dynamiques.

Le lundi de 19h15 à 20h15 et le vendredi de 10h à 11h, vous pourrez pratiquer du renforcement musculaire (abdo-fessiers, taille), de la souplesse ou du cardio à travers des activités telles : FITNESS, LIA, STEP, STRETCHING...

Le lundi de 15h à 16h, vous pourrez suivre un cours de gym douce et d'entretien qui ménage le dos et les articulations, où le travail de l'équilibre et de la mémoire est un des objectifs essentiels.

Les quelques hommes participant à ces séances invitent d'autres hommes à les rejoindre : ambiance chaleureuse et conviviale garantie !

Le Club est affilié à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire. Nos animatrices offrent des séances diversifiées qui permettent de maintenir un excellent capital santé. Nous vous prêtons le matériel.

Cotisations à partir de 62,80€ l'année (plus les 27,20€ de licence – 19,60€ pour les moins de 18 ans).

Cours assurés par des professeurs diplômés, séances d'essai gratuites.

Renseignements : Dany CROS au 06 31 91 40 46 ou Chantal Langlet au 05 62 67 64 71.

Mail : gymvolontaire-032016@epgv.fr Site Web : sport.sante.fr

Judo Club Miélanais

Inscriptions et reprise des cours mardi 12 septembre 2017 à partir de 18 H à la salle polyvalente, dojo du club.

Horaires des cours : Eveil judo à 18 H. Judo à 18 H 30. Jujitsu à 19 H 45.

Renseignements : 06.17.71.17.89 / 06.76.97.74.09 / 06.31.94.05.62.



Gym Plaisir



Judo club miélanais.