

Gym Plaisir

C'est la rentrée



Gym Plaisir

Entretenons et gardons notre capital Santé : échauffement, fitness, cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, gainage... avec pour objectifs le dépassement de soi, la réussite, le Bien-être et le plaisir....

Rendez-vous à **partir du 12 Septembre 2022** à la Salle Polyvalente de Miélan

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

"Miélan Gym Plaisir" propose pour les + de 16 ans, cinq séances par semaine :

- Gym « Entretien Sport santé » les lundis de 19h 15 à 20h 15
- Yoga les jeudis de 10h à 11h
- Gym « Fitness Sport Santé » les vendredis de 10h à 11h
- Pilates les vendredis de 11h à 12h

Les cours de Gym sont des séances d'Activités physiques (Fitness, Lia, Stretching...) sur des musiques dynamiques et entraînantes.

- **Gym douce (adultes et seniors) les lundis de 15h à 16h**

La Gym douce est une gymnastique d'entretien adaptée selon l'âge et les capacités de chacun, tout en ménageant le dos et les articulations.

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.**

Avec une cotisation modique annuelle à partir de 70,80€ + 28,20€ de licence pour 1h de cours par semaine et de 90€ licence comprise, 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 06 84 63 35 77.

Mail : gymvolontaire-032016@epgv.fr

Site Web <https://www.sport-sante.fr>

Facebook : Gym Plaisir Miélan

Article et photo communiqués par l'association Gym Plaisir.