

## Reprise pour l'atelier de gym avec l'association Inspiration Mouvement

A compter de lundi 4 septembre



Reprise pour l'atelier de gym avec l'association Inspiration Mouvement

Après une première saison 2022/:2023 particulièrement encourageante suivie par la trêve estivale, l'association Inspiration Mouvement prépare la rentrée le 4 septembre dans la salle communale. Signe évident de satisfaction, lors de l'Assemblée Générale qui s'est tenue début juillet, les 13 personnes inscrites venues de Sansan, Durban, Ornézan, Auterive et Pavie ont pris l'initiative de fixer elles-mêmes les tarifs de la rentrée...avec une augmentation. L'Association étant affiliée à la Fédération Française d'éducation physique et de gymnastique volontaire (FF EPGV) qui promeut les valeurs associatives et le sport santé, le montant de l'adhésion comprend aussi celui de la licence fédérale. Les cours sont toujours dirigés par Marylène, animatrice sportive et se terminent par quelques étirements et un instant de relaxation.

Cette année, deux cours hebdomadaires sont proposés, hors vacances scolaires : Gym douce, le lundi de 18h15 à 19h15 et le Pilates (une nouveauté), le jeudi de 18h15 à 19h. Le pilates est une forme de gymnastique qui met l'accent sur la respiration profonde dans l'exercice et sur la connexion entre le mental et le corps dans un objectif de renforcement musculaire des chaînes profondes. Accessible à tous, le tapis de sol est indispensable lors de chaque séance

Tarif ;

-un cours : 115€/ année

-deux cours : 180€/ année, sachant que le premiers cours est toujours gratuit

Contact : Marylène au 06 89 17 98 83 ou [inspirationmouvement@gmail.com](mailto:inspirationmouvement@gmail.com)

Suivre les cours de l'association Inspiration Mouvement, c'est travailler sa souplesse, son renforcement musculaire, son équilibre, sa concentration, tout cela dans la plus grande convivialité

Composition du bureau de l'association Inspiration Mouvement :

Président : Xavier Pocino

Trésorier : Séverine Adam

Secrétaire : Martine Savary



Marylène, jeune et dynamique animatrice