

## Entretenez votre forme et votre corps

L'association de Gym volontaire vous ouvre ses portes



Entretenez votre forme et votre corps

### Une bonne rentrée pour la Gym Volontaire de Mirande

Les cours ont repris depuis le 11 septembre mais il est toujours temps de venir découvrir l'association et ses pratiques .

Les deux animateurs diplômés Thomas FOSSE et Christelle RUDEAUX seront heureux de vous accueillir : le lundi à 20 h pour des cours de Cardio Fitness animé par Thomas au gymnase de la Poudrière, le mercredi à 18 h 45 pour de la danse Djembel et Zumba. A 20 heures renforcement musculaire assuré par Christelle ainsi que le vendredi à 11 heures avec de la gym douce , Salle Valentées ( salle du club des aînés )

Alors, si vous aimez pratiquer des activités physiques au sein d'une association chaleureuse et dynamique, n' hésitez pas à venir essayer les cours. Il vous suffit de vous munir d'un tapis de sol et de chausser vos baskets !

Renseignement au 0628562257, [agva.contact@laposte.net](mailto:agva.contact@laposte.net) ou sur FB et Instagram