

ST-AUBIN-SUR-SCIE



A la salle des Fêtes

Le sport accessible
à tous !

Plaisir,
Epanouissement,
Bien être

Séance de gym EPGV adultes

le mercredi de 19h15 à 20h15,
avec Christine DELAMOTTE

*Fitness, cardio, renforcement
musculaire, gainage, étirements...*



2 séances de gym
découverte
gratuites

Séance de gym d'entretien

EPGV seniors actifs

le mardi de 19h à 20h
avec Edith FLORIMONT

*Echauffement en enchaînements dansés (latino, L.I.A, ...),
renforcement musculaire (pilates, step, gliding, gymball, ...),
stretching, ou gymnastique douce,*



Contact : Mme Bernadette HAVARD

 02.35.84.92.43

Gymnastique Volontaire St Aubinoise

Club affilié à FFEPGV

(Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire)

