

## Gym Plaisir, reprise des activités



Gym Plaisir, reprise des activités

Reprise des séances d'activités physiques à partir du lundi 9 septembre, salle polyvalente de Miélan :

Lundi 15 h - 16 h : gym douce

Lundi 19 h 15 - 20 h 15 : gym tonique : échauffement, abdo, fessiers, musculation, étirements.... avec ou sans matériel

Jeudi 10 h 30 - 11 h 30 : yoga

Vendredi 10 h - 11 h : gym tonique : LIA, fitness, abdo, fessiers...

Vendredi 11 h - 12 h : stretching

Séances ouvertes à tous : hommes et femmes, jeunes à partir de 16 ans et plus anciens - sans limite d'âge.

Séances d'essai gratuites - Prêt de matériel.

Renseignements : 06 31 91 40 46 ou mail : [gymvolontaire-032016@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-032016@epgv.fr)