

Gym Plaisir fête Noël



Gym Plaisir fête Noël

Après une séance de gymnastique douce, ce fut le moment de partager le goûter de Noël. Une épreuve gustative car les agapes étaient copieuses. Chacun, chacune avait confectionné une pâtisserie. Il fallait goûter à tout ! Rendez-vous après les réveillons pour la reprise des activités.

Après les fêtes, ce sera le temps des bonnes résolutions. Gym Plaisir propose des séances d'activités physiques dans la salle polyvalente de Miélan :

- Lundi de 15 h à 16 h : gym douce ; de 19 H 15 à 20 H 15 : gym tonique (Échauffement, abdo, fessiers, musculation, étirements... avec ou sans matériel) ;
- Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30 : yoga ;
- Vendredi de 10 h à 11 h : gym tonique (LIA, fitness, abdo, fessiers...) ; de 11 h à 12 h : stretching.

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

Pour tout renseignement et inscription, il est possible de contacter l'association : Tél. : 06 31 91 40 46 ou mail : gymvolontaire-032016@epgv.fr.



Photo souvenir



Bon appétit !



Problème technique...