

Gym Plaisir : la reprise !

Gym Plaisir reprend ses activités en salle



Gym Plaisir : la reprise !

Durant le confinement nos animatrices ainsi que notre Fédération la FFEPGV (Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire) ont réalisé des vidéos en ligne qui nous ont permis de conserver le lien et, à nos aux adhérents, de conserver la forme !

Les cours reprennent en présentiel dès le **7 Septembre 2020** à la Salle Polyvalente de Miélan

"Miélan Gym Plaisir" propose pour les + de 16 ans, cinq séances par semaine :

- Gym « Sport santé » les lundis de 19h 15 à 20h 15
- Yoga les jeudis de 10h30 à 11h30
- Gym d'entretien les vendredis de 10h à 11h
- Stretching les vendredis de 11h à 12h

Les cours de Gym sont des séances d'Activités physiques (Fitness, Lia, cardio, muscu, abdo-fessiers, gainage, étirements....) sur des musiques dynamiques et entraînant avec du matériel adapté prêté par l'association (ballons, poids, cordes, élastibands, tapis, steps, haltères...)

- Gym douce (adultes et seniors) les lundis de 15h à 16h

La Gym douce est une gymnastique d'entretien adaptée selon l'âge et les capacités de chacun, tout en ménageant le dos et les articulations.

Un protocole sanitaire a été établi afin de pratiquer sereinement dans le respect des gestes barrière tout en s'adonnant au plaisir de pratiquer notre activité sportive préférée....

Avec une cotisation modique annuelle à partir de 69,30€ + 27,70€ de licence pour 1h de cours par semaine et de 89,50€ (licence comprise) pour les moins de 18 ans.

Cours assurés par des professeurs diplômés, séances d'essai gratuites.

Renseignements : Dany CROS au 06 31 91 40 46 ou Chantal Langlet au 05 62 67 64 71.

Mail : gymvolontaire-032016@epgv.fr

Site Web : sport.sante.fr

f : Gym Plaisir Miélan



fitness-4797017_1280.jpg