

## Venez bouger comme vous aimez !



Venez bouger comme vous aimez !

**Cette année un nouveau cours les mercredis de 19h15 à 20h15 : BODY ZEN**, séance de techniques douces alliant stretching, Yoga et relaxation.

Rendez-vous à partir du **11 Septembre 2023** à la Salle Polyvalente de Miélan

Pour tous, adultes et adolescents... les quelques hommes participant à ces séances invitent d'autres hommes à les rejoindre : ambiance chaleureuse et conviviale garantie !

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

- Gym « Entretien Sport santé » les lundis de 19h 15 à 20h 15

- Yoga les jeudis de 10h à 11h

- Gym « Fitness Sport Santé » les vendredis de 10h à 11h

- Pilates les vendredis de 11h à 12h

Les cours de Gym sont des séances d'Activités physiques (FITNESS, LIA... avec renforcement musculaire, abdos-fessiers, étirements...) sur des musiques dynamiques et entraînant.

- **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.

Pas de compétition, chacun en fonction de ses capacités avec pour objectifs le dépassement de soi, la réussite, le Bien-être et le plaisir...

Le Club est affilié à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire. Nos animatrices offrent des séances diversifiées qui permettent de maintenir un excellent capital santé. **Nous vous prêtons le matériel.**

**Avec une cotisation modique annuelle** à partir de 70,80€ + 28,20€ de licence pour 1h de cours par semaine et de 90€ 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 06 84 63 35 77.

**Mail :** [gymvolontaire-032016@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-032016@epgv.fr)

**Site Web :** [sport.sante.fr](http://sport.sante.fr) ou [ffepgv.fr](http://ffepgv.fr)

**f :** Gym Plaisir Miélan