

## Se maintenir en forme plusieurs possibilités sur place

Low Impact Aérobits, Gym Ball, Renforcement Musculaire, Stretching, Pilates



Se maintenir en forme plusieurs possibilités sur place

### CLUB GYM RANDO MONTESQUIVAIS – LA REPRISE DES COURS

L'association GV "Club Gym Rando Montesquivais" informe que la reprise des cours pour cette nouvelle saison 2023/2024 aura lieu le mardi 12 septembre 2023 à la salle de sport de la Maison du Temps Libre à Montesquiou à partir de 10h00. L'association sera également présente sur le Forum des Association prévu le samedi 9 septembre de 9h00 à 12h00 au village et promenades de Montesquiou où vous pouvez vous informer et participer à une animation "Gym Maintien" à 11h30.

Le Club propose des cours variés et accessibles à tout public mixte à partir de 16 ans dans une ambiance conviviale. Chacun peut y trouver une pratique sportive adaptée à sa condition physique et à ses capacités.

Ici, pas de compétition, l'essentiel étant de se maintenir en forme, de travailler sa souplesse, de préserver la mobilité des articulations, de tonifier ses muscles, de conserver son équilibre, d'aiguiser sa concentration. En bref, de se faire plaisir par le bien-être du sport.

Les entraînements sont donnés par des professionnels qualifiés, soucieux du bien-être et de la progression de tous les membres du Club. 5 cours hebdomadaires sont proposés (hors vacances scolaires) à la salle de sport de la Maison du Temps Libre à Montesquiou:

Low Impact Aérobits, Gym Ball, Renforcement Musculaire (jambes, fessiers, abdo), Stretching, Pilates, cours donnés par Rosie DJENAN et une **nouvelle discipline** Gym Maintien animée par Justine COPIN.

- Rosie donne cours chaque mardi et jeudi de 10h00 à 11h00 et de 19h00 à 20h00.
- Justine donne cours chaque mercredi de 10h30 à 11h30.

Contact et info: 06/24 36 93 67 (Loes) 06/15 98 67 63 (Ann) ou par mail: [gymrandomontesquivais32@gmail.com](mailto:gymrandomontesquivais32@gmail.com)

A savoir aussi que le club est affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire et que l'association a reçu le label "qualité club sport santé".