

## Rentrée sportive et vide-grenier du club de gym



Rentrée sportive et vide-grenier du club de gym

Le Club Sportif de la Vallée de la Baise (CSVB), affilié à la FFRS, vous propose pour une adhésion de 51€ à l'année les activités suivantes, assurées par de dynamiques bénévoles :

**\*Le lundi de 19h à 20h, un cours de gymnastique tonique** avec Isabelle alliant renforcement musculaire, étirements et relaxation en musique.

**\*Le mardi de 18h à 19h et le mercredi de 19h à 20h, un cours de gymnastique zen** avec Guylaine avec douceur et énergie afin d'apporter à votre corps souplesse, force et contrôle lors d'un atelier tout en lenteur.

**\*Le jeudi matin de 9h30 à 10h30, cours de gymnastique douce** avec Bernard, pour la motricité, la souplesse, la coordination, l'habileté et le renfort musculaire.

La 1ère séance est offerte, profitez-en pour découvrir l'une ou l'autre de ces activités à partir du **lundi 18 septembre**.

Renseignements au 06 21 26 46 54.



Des **randonnées pédestres** vous seront proposées par Maud et Stéphanie certains samedis pendant l'année.

Enfin, pour le **sport cérébral**, Odile et Edith vous proposeront **des après-midis « Jeux »** une fois par mois.

Vous pourrez y rejoindre la joyeuse équipe le 6 octobre à 14h30 pour jouer et rire ensemble.



Le **VIDE GRENIER** annuel du club aura lieu le **dimanche 24 septembre**.

Rendez-vous dès 7h30 pour les exposants et 8h pour les visiteurs.

Organisé depuis de nombreuses années tous les derniers dimanches de septembre, ce vide grenier connaît un véritable succès.

Il reste encore de la place en intérieur et extérieur.

**Inscription et renseignements au 06 19 62 43 32. Buvette sur place et possibilité de restauration.**

Photo-titre : séance de gym au lac de Lupiac en juin