

## Le club de gym a fait sa rentrée !



Le club de gym a fait sa rentrée !

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

### SEANCES DE GYMNASTIQUE

\*Le lundi de 19h à 20h : **gym tonique** avec Isabelle pour allier renforcement musculaire, étirements et relaxation en musique.

\*Le mardi de 10h15 à 11h15 et le mercredi de 19h à 20h : **gym zen** avec Guylaine afin d'apporter au corps souplesse, force et contrôle lors d'un atelier tout en lenteur.

\*Le jeudi matin de 9h30 à 10h30 : **gym 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 16 septembre**.

Renseignements au 06 21 26 46 54.



Ces **marches** vous seront proposées par Maud et Stéphanie certains samedis pendant l'année.

## **JEUX**

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

Vous pouvez rejoindre le groupe pour jouer et rire ensemble dès le vendredi **4 octobre à 14h30**.

## **VIDE GRENIER**

Celui-ci aura lieu comme chaque année le dernier dimanche de septembre, à savoir le **dimanche 29 septembre**.

Rendez-vous dès 7h30 pour les exposants. Il reste encore quelques places en extérieur.

Organisé depuis de nombreuses années, le vide grenier connaît un véritable succès.

Les visiteurs sont attendus nombreux dès 8h.

**Inscription et renseignements au 06 19 62 43 32.**

**Buvette sur place et possibilité de restauration.**



**Photo-titre : gym zen**

**Autres photos : assemblée générale du club**