

C'est la reprise pour la Gymnastique Volontaire Marambataise !



C'est la reprise pour la Gymnastique Volontaire Marambataise !

La nouvelle saison 2025/2026 démarre à la Gymnastique Volontaire Marambataise !

Que vous soyez sportif débutant ou confirmé, à la recherche d'une activité physique régulière dans une ambiance conviviale, l'association vous propose **trois cours par semaine à la salle des fêtes de Marambat**, adaptés à tous les niveaux et toutes les envies avec l'animatrice Marie Josée.

Les cours hebdomadaires :

Mardi soir de 19h30 à 20h30

dynamique : cardio, renforcement musculaire, gymnastique tonique pour se dépenser en profondeur et en musique !

Mercredi matin de 9h30 à 10h30

gym douce adaptée : mobilisation articulaire, coordination, stretching... Idéal pour entretenir sa forme en douceur.

Jeudi matin de 9h30 à 10h30

intermédiaire : cardio léger, renforcement musculaire modéré, coordination et étirements pour un entretien physique complet.

Des animations tout au long de l'année

L'association organise également diverses activités pour faire vivre la commune et soutenir son fonctionnement : **repas dansants, concours de belote, marches accompagnées de repas...** De belles occasions de se retrouver et de partager de bons moments !



Inscriptions et séances d'essai

sur place, à la salle des fêtes de Marambat, **après deux cours d'essai gratuits**. Venez découvrir l'ambiance, les exercices et rencontrer l' équipe dans une atmosphère chaleureuse et sans engagement.



Renseignements

06.32.43.24.55 ou 06.85.23.81.16. Vous pouvez également venir rencontrer directement les membres **à la salle, aux horaires de cours**.

Rejoignez le club et bougez avec plaisir tout au long de l'année !

