

Début des cours le 10 septembre 2018 !

Tarifs à l'année

18 - 30 ans : 65€
+ 30 ans : 95€
Tarif couples : 170€

Cotisation payable en une, deux ou trois fois (Septembre, Janvier, Avril), comprend l'adhésion, la licence et l'assurance

Les 2 premières séances sont gratuites !

Pour plus de renseignements :

06 71 45 09 70
06 87 14 97 15
gvsaintalban@gmail.com
www.gvsaintalban.fr



GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

DE SAINT ALBAN LEYSSE

Pourquoi la gym volontaire ?

Pour faire du sport à son rythme en y prenant plaisir !

Parce que c'est une gym qui convient à tout âge

Pour conserver et même accroître son capital santé

Pour modeler ou maintenir sa silhouette en toute sécurité

Pour partager un temps de loisir et de bien-être

La Gym volontaire de Saint Alban Laysse vous propose :

BODY ZEN

Gym dansée
Yoga et stretching
Pilates
Relaxation

GYM TONIQUE

Échauffement
Cardio
Abdos-fessiers
Stretching

GYM DOUCE

Échauffement
Renforcement musculaire
Exercices de mémoire et d'équilibre
Relaxation

Les 2 premières séances sont gratuites !

PLANNING 2018 - 2019

LUNDI	14h15 à 15h15	CCL*	Sophie
MARDI	18h30 à 19h30	Gymnase R. Guerraz	Corinne
MERCREDI	20h30 à 21h30	Gymnase A. Vivet	Muriel Sylvie
JEUDI	9h00 à 10h00	CCL	Muriel Sylvie
VENDREDI	9h30 à 10h30	CCL	Muriel Sylvie

BODY ZEN

GYM TONIQUE

GYM DOUCE

Des groupes à taille humaine dans
une ambiance conviviale

*CCL : Centre de Culture et Loisirs
Animatrices diplômées FFEPGV