


GYMNASTIQUE

LUNDI	10H15 -11H15	Salle des alisiers
JEUDI	10H15-11H15	
VENDREDI	10H30-11H30	
Nos animateurs 	Elvira Allorant Nicole Cotreaux Anne-Marie Debaty Elisabeth Mertens Claudine Grimand En cours de formation : Sun Castalan	04 66 24 43 15 06 10 43 16 60 06 16 51 09 32 04 66 24 03 64 06 77 16 21 13 06 10 20 02 03



Nous pratiquons une gymnastique traditionnelle, en musique.

Equilibre, respiration, étirements, musculation...

Tout le monde peut la pratiquer.

Nos exercices sont adaptés à la population senior. Elle n'est pas réservée aux femmes !

Et bien que peu nombreux quelques hommes sont parmi nous.

Tapis, poids, élastiques, bâtons, cerceaux sont fournis et restent sur place.

En fonction du temps nous la pratiquons quelques fois à l'extérieur.

Pensez à prendre des chaussures adaptées à la gymnastique, une serviette et de la boisson.

Nous serons très contents de vous accueillir parmi nous.