



## *Gymnastique Volontaire* de **CERISIERS**

Dans le cadre de la Fédération Française, nous permettons à chacun (adultes, seniors) de pratiquer une activité physique de manière mesurée et adaptée aux capacités de chacun sous contrôle de deux animatrices et ainsi de faire du sport pour le plaisir, pour être en bonne forme, se sentir bien dans son corps et sa tête, être bien dans sa vie en partageant des instants de convivialité.

Les cours de GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ont lieu au gymnase de Cerisiers route de Villechétive.

Le mardi de 18h 30 à 19h 30 – cours adultes (*sports santé*)

Le mardi de 19h 45 à 21h – cours « spécial tonique » adultes (*Step, L.I.A, "Low Impact Aerobic", abdos, fessier*)

Le jeudi de 9h 15 à 10h 15 – cours « tonique » adultes (*Step, L.I.A, "Low Impact Aerobic", abdos, fessier*)

Le jeudi de 10 h 30 à 11 h 30 - Cours seniors gym douce (*Equilibre, mémoire, convivialité*)

Pour tout renseignement : Contactez Nadège 06-25-02-17-79 ou Sandrine au 06-10-51-98-47