



Composition du bureau :

Présidente

BOUCHANT Jocelyne

BERTHET Sylvie Vice-présidente

Secrétaire

MAILLARD Sylvie

SOULLARD Colette Suppléante

Trésorière

MARGELIDON Marie Claude

HOUX Hélène Suppléante



Rejoignez-nous à la

Gym Volontaire

Cressanges

*Pour une activité
sportive conviviale bien
être et santé*

Pour tous renseignements

06 72 35 46 99



Gym Volontaire

Cressanges



Section TONIQUE

Les mardis 19h30 - 20h30

Section GYM DOUCE

Les mercredis 9h - 10 h

MULTI-ACTIVITES ENFANTS

Les mercredis

3 /6ANS 16h-17h **7/12ANS** 17-18h

BODY ZEN

(Yoga, Pilates, Qi Gong, Relaxation)

Les jeudis 17h30 – 18h30

Hors vacances scolaires

Centre Socio-culturel

CRESSANGES

Body Zen



**Pour toutes les activités,
2 séances d'essai gratuites pour
découvrir tout au long de l'année.**

Matériel fourni

Il est recommandé d'avoir une tenue et des chaussures de sport adaptées et si possible réservées pour la salle. Nous vous conseillons d'apporter une serviette éponge pour le travail sur le tapis de gym et une bouteille d'eau pour une bonne hydratation.

Un certificat médical obligatoire de non contre-indication à la pratique du sport vous sera demandé (valable 3ans).



La cotisation annuelle est

80 euros

Elle permet de participer à plusieurs activités et comprend :

la licence, la rémunération des animateurs et achat de matériel .

Il est possible de payer en plusieurs fois (établir les chèques en notant au verso la date à laquelle vous souhaitez qu'ils soient déposés).



Gym douce



Tous les cours permettent un travail musculaire global adapté et diversifié, avec bâton, ballon, step, bande lestée etc..., enchaînements dansés, circuit cardio ...ou inspiré des gym douces du monde...Pour terminer chaque séance et permettre au corps de se décontracter, de retrouver sa souplesse il est fait du stretching et de la relaxation.

Le sport-enfants, c'est des activités physiques en s'amusant, jeux collectifs, jeux d'adresse, parcours, manipulations de toutes sortes de matériel pour découvrir, progresser, se dépasser, défier, échanger, se mesurer, prendre confiance...