

# GYM DÉTENTE

La pratique d'une activité physique ne peut que vous faire du bien et vous aider à vous sentir mieux, surtout en cette période difficile de pandémie.  
Alors venez le mardi à la salle de sport et choisissez 1, 2 ou 3 cours



**Gym douce : 17h00 à 17h45**

**Zumba : 18h00 à 18h45**

**Renforcement musculaire : 19h00 à 19h45**

Venez voir, venez essayer. La première séance de sport est gratuite.

Nous serons tous très heureux de vous compter parmi nous. Notre coach, Sabrina, éducatrice sportive, saura vous accueillir et vous faire participer, selon vos possibilités, dans une ambiance toujours conviviale.

En ce qui concerne la crise sanitaire, nous avons pris les mesures suivantes :

- Réduction des séances à trois quarts d'heure pour réduire les croisements des intercours et permettre l'aération de la salle entre les séances
- Port du masque obligatoire à l'entrée et jusqu'au commencement du cours ainsi et pour tout déplacement dans la salle et à la sortie
- Gel hydroalcoolique à disposition
- Feuilles de présence à compléter pour tous les cours
- Distanciation physique durant la séance
- Utilisation personnelle de votre matériel (Tapis, bâtons, altères)

**Alors soyez rassurés et n'hésitez plus, offrez-vous des moments de bien-être avec Gym-Détente !**

Pour tout renseignement :

Brigitte TAVERNE : 03.21.81.23.14

Annie LEPRETRE : 03.21.86.82.17

Nicole LOUVET : 03.21.81.01.43

Et si la marche vous intéresse : rendez-vous chaque jeudi matin à 9h30 devant la médiathèque pour une randonnée d'une durée d'environ 1h30 à 2h00 (même si vous n'êtes pas membre du club gym-détente)

