



Gym détente ? Comme son nom l'indique, c'est à la fois : - de la Gym - de la Détente

**** Pour notre plus grand plaisir ... ! (mais oui ... !) ****

Et pour répondre aux préférences de tous, **3 cours** sont proposés **chaque mardi** :

- 1 - GYM DOUCE** : de 17h00 à 18h00
- 2 - ZUMBA** : de 18h00 à 19h00
- 3 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : de 19h00 à 20h00

Ces 3 cours, animés par notre sympathique coach, SABRINA, éducatrice sportive diplômée, se déroulent à la salle de sports de Conchil, mise gratuitement à la disposition du Club par la municipalité, que nous remercions.

Les séances sont variées et conçues pour que chacun y trouve plaisir et motivation.

***Merci à toi, Sabrina, pour ton dynamisme, ton enthousiasme et ton sourire
qui nous donnent envie de revenir cours après cours !***

Le Club met à notre disposition des accessoires (bâtons, haltères, barres lestées et barres d'haltères) qui permettent de varier les exercices, multiplier les ressentis corporels, cibler davantage certaines zones du corps.

A la rentrée de septembre 2024, le Club a enregistré 54 inscriptions réparties sur les 3 cours (dont 18 adhérents pratiquant 2 activités différentes)

Quelque soit l'âge, la pratique d'une activité physique régulière, est bénéfique pour la santé.

N'hésitez plus, et venez nous rejoindre ! 1ère séance d'essai gratuite !

Nos tarifs à l'année : 1 activité : 65 € 2 activités : 110€ 3 activités : 150 €

Pour tout renseignement :
- Brigitte TAVERNE : 03 21 81 23 14
- Annie LEPRETRE : 03 21 86 82 17
- Nicole LOUVET : 03 21 81 01 43

*Si vous aimez la randonnée, rejoignez un des groupes de marche (même si vous ne faites pas partie du club Gym-Détente) : chaque jeudi, rassemblement dans la cour de la salle des fêtes, et départ à 9H30 : - marche douce : parcours 5/6 km (retour vers 11H00)
- marche rapide : parcours 10/12 km (retour vers 11H30/12H00)*

NOUS VOUS SOUHAITONS A TOUS UNE TRES BONNE ANNEE 2025 !!

"SPORTEZ"- VOUS BIEN !!

Subvention accordée par la commune en 2024 : 720 €

