



GYM-DETENTE : une association qui vous veut du bien !!!

3 activités physiques vous sont proposées chaque mardi à la salle de sports :

1 - GYM DOUCE

: de 17h00 à 18h00

2 - ZUMBA

: de 18h00 à 19h00

3 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

: de 19h00 à 20h00



Faites votre choix, et rejoignez-nous pour un essai !



Vous découvrirez les bienfaits inestimables de pratiquer une activité physique régulière, les bénéfices durables pour la mobilité, la flexibilité, la coordination, le tout dans une ambiance ludique et conviviale.

- lutte contre l'ostéoporose, et diminution des douleurs articulaires ;
- amélioration de la posture, l'équilibre, la forme physique, la résistance et l'endurance ;
- amélioration de la mémoire, de la concentration, et du bien-être mental (libération d'endorphines qui réduisent le stress et l'anxiété)

Notre animatrice Sabrina saura vous accueillir et vous guider, et éventuellement adapter les exercices à vos propres capacités.

Chacun fait ce qu'il peut, à son rythme, sans esprit de compétition. C'est le corps qui parle ...

GRAND MERCI à toi Sabrina pour tes cours variés et ton enthousiasme ! Tu nous fais du bien !



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 2025, le Club a enregistré plus de 40 inscriptions réparties sur les 3 cours.

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



***BOUGER C'EST VIVRE ! NOUS VOUS SOUHAITONS UNE TRES BONNE ANNEE 2026 !**

Subvention accordée par la commune : 800 €

