



## LA GYM VOLONTAIRE DU JEUDI MATIN

La gym est avant tout une séance sportive et diversifiée. Elle se déroule dans la bonne humeur le jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 dans la salle de sport François Viète. Le rythme est adapté à tout le monde. Laissez vous guider par la voie des animatrices tout en douceur, équilibre, motricité et souplesse pour entretenir votre capacité musculaire, Le lâcher-prise et la convivialité sont aussi les moteurs de cette activité.

Pendant les vacances scolaires, la gym est remplacée par une marche de 9 h 30 à 11 h.

Venez nous retrouver.

