



Gymnastique
Volontaire
Vivaroise



Gymnastique Volontaire Vivaroise

Nos cours pour adultes au Gymnase Les Moulinages 2021 / 2022

Reprise des cours lundi 8 novembre

Horaires :

Lundi	19 h 30 à 20 h 30	Gym douce (<i>Pilates- Stretching</i>)
Mercredi	20 h 15 à 21 h 15	Gym tonique (<i>souplesse, renforcement musculaire, endurance</i>)
Vendredi	8h 30 à 9h 30	Global Gym (<i>le rythme cardiaque, la souplesse et le tonus musculaire</i>)

Tarif de la cotisation pour la saison : 100 €. Possibilité de venir aux 3 cours dans la semaine.

Renseignements :
Mme ANGOTTA Catherine, Trésorière : **04 75 52 79 04**
Mme BATTISTON Eliane, Secrétaire : **04 75 52 06 57**
Mme GRIVOT Martine, Présidente : **04 75 52 68 11**