

L'esprit vitalité

Entretenir son capital vitalité pour un mieux être au quotidien, c'est primordial. Dans une ambiance conviviale, en salle, venez acquérir ou développer une excellente condition physique, grâce à des séances régulières et variées d'exercices dynamiques.

Sans limite d'âge

Quelles que soient votre forme et vos motivations du moment, le Sport-Santé vous aide à développer vos potentialités, à acquérir et à préserver un équilibre harmonieux avec votre corps. Un excellent moyen de conserver tout son dynamisme et de prendre son avenir en main !

En toute sécurité

Un encadrement spécialisé composé de quatre animateurs diplômés pour qui, adultes et Sport-Santé n'ont plus de secret, assure un suivi individuel et vous initie selon votre rythme au plaisir de maîtriser votre corps.



Gardons la FORME !

Renforcement musculaire

Chorégraphie

Association de gymnastique volontaire de ST MICHEL LE CLOUCQ

Step



Pilates

Cardio

Gym douce

Etirements

Ouvert à tous

À partir de 16 ans

salle polyvalente de St Michel le Cloucq

-lundi 19h à 20h : **GYM PLURIELLE**

-mercredi 20h30 à 21h30 : **GYM TONIQUE**

- jeudi 9h30 à 10h30: **GYM DOUCE**

Reprise des cours le lundi 9 septembre 2019

***Venez découvrir gratuitement les différents cours,
encadrés par nos 2 animatrices, du 9 au 20 septembre.***

L'adhésion a été fixée pour l'année
2019/2020 à :

78 € (tarif unique)

Pour plus d'infos :

<http://www.saintmichellecloucq.fr/>

Nathalie Hilaireau : tel. 02.51.69.91.74

Pascale Ménard : tel. 02.51.51.17.79



BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner accompagné du **certificat médical pour les nouveaux adhérents** ou du **questionnaire de santé en cas de renouvellement** et du règlement à l'ordre de G.V.St Michel le Cloucq **obligatoirement avant le 30/09/2019**

Merci de respecter cette date

A partir de 70 ans : certificat médical OBLIGATOIRE chaque année

NOM Prénom

Date de naissance

Adresse
.....
.....

Téléphone

Mail

J'autorise la publication des photos réalisées lors d'activités organisées par l'association

Signature :