

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 d'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

Aéro move

Association de gymnastique volontaire de ST MICHEL LE CLOUCQ

Pilates

Cardio



Etirements

Gym douce

Ouvert à tous

À partir de 16 ans

salle polyvalente de St Michel le Cloucq



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 30/09/2021**

Merci de respecter cette date

A partir de 70 ans : certificat médical OBLIGATOIRE chaque année

lundi 19h à 20h : **GYM TONIQUE avec Camille**

jeudi 10h30 à 11h30: **GYM DOUCE avec Camille**



Jeudi 19h15 à 20h15 : **GYM DYNAMIQUE avec Romain**

Reprise des cours le lundi 6 septembre 2021

Venez découvrir gratuitement nos cours pendant tout le mois de septembre.

L'adhésion a été fixée pour l'année
2021/2022 à :

75 € (tarif unique)

Pour plus d'infos :
Gym.stmichel@gmail.com
<http://www.saintmichellecloucq.fr/>

Nathalie Hilaireau : tel. 02.51.69.91.74
Pascale Ménard : tel. 02.51.51.17.79

NOM Prénom

Date de naissance

Adresse
.....
.....

Téléphone

Mail

J'autorise la publication des photos réalisées lors d'activités organisées par l'association (presse, bulletin municipal ...)



Signature :