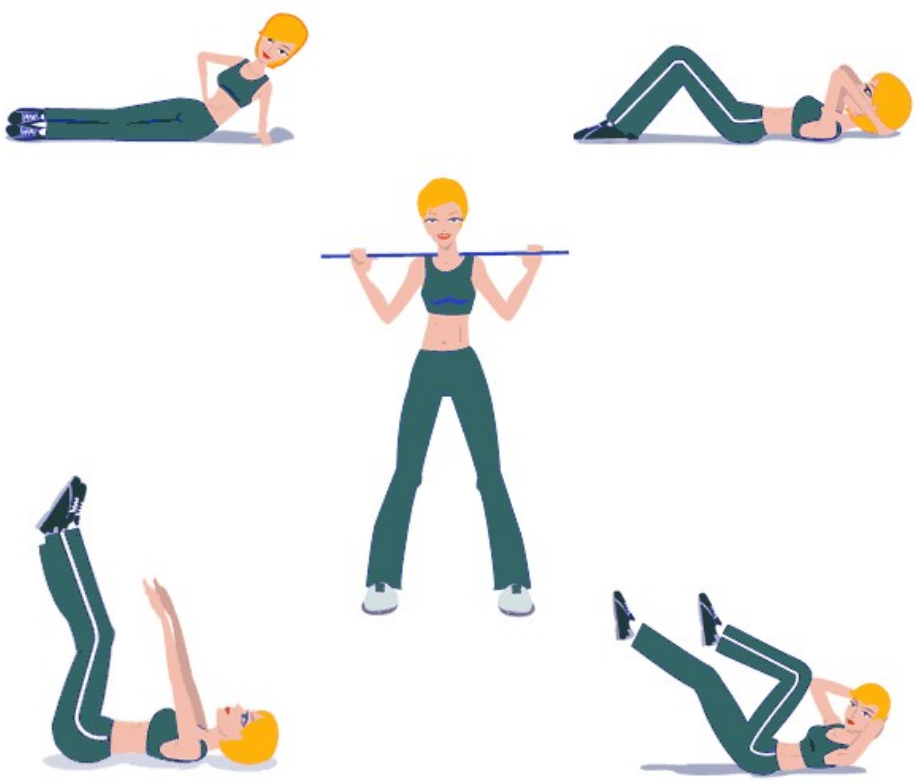

L'association de Gym Volontaire de Croignon reprend ses cours de Gym douce tous les mardis de 19h à 20h15 grâce à l'arrivée d'une nouvelle prof.

Au programme, nous travaillons souplesse, abdos, fessiers, étirements, respiration. Gym douce en profondeur et dynamisme, nous travaillons aussi l'équilibre et la coordination. Les exercices sont réalisés sous l'œil attentif et vigilant de notre animatrice qui s'inspire du Pilates, yoga, etc. pour nous trouver des exercices adaptés et efficaces!!!

Pour cette fin d'année la cotisation est calculée au prorata des mois

restants à savoir 61 € (25 pour la licence + 36) si vous nous rejoignez en mars. Vous pouvez venir d'abord essayer sur une séance avant de vous engager!

Pour tous renseignements vous pouvez nous contacter par téléphone au :

06.74.37.26.52, Nadège Delbouys, présidente
06.75.26.27.07, Sohie Lamiaud-Uhart, secrétaire

En fin d'année nous espérons pouvoir clôturer l'année comme tous les ans par un moment convivial autour d'une auberge espagnole!!!