

POUR S'Y RENDRE :

19, avenue Jean Jaurès
à SEDAN

Site internet :

gymvolontairesedanaise.com



POUR S'INSCRIRE :

- 2 photos récentes d'identité
- S'acquitter de sa cotisation annuelle de 90 € (dont 24€ de licence)
- Un certificat médical valide de non-contre indication à la pratique de la gymnastique d'entretien

ATTENTION, sans certificat médical valide, vous n'êtes pas autorisé à participer aux séances et votre carte d'adhérent ne vous sera pas délivrée

POUR PARTICIPER :

Apportez une serviette sur laquelle vous fixerez votre carte d'adhérent. Munissez-vous de **chaussures de sport propres que vous apporterez dans un sac.**

PAS ENCORE INSCRIT ?!

N'ATTENDEZ PLUS !!!

A Bientôt !



Saison 2017-2018

Une activité sportive adaptée

Des cours diversifiés

Une ambiance conviviale

Un tarif accessible (90€) !



La GVS vous propose **16 heures**
d'activités physiques, dispensées le matin
et en fin de journée.

Accessible à tous, elle permet l'évolution de
vos capacités cardio-vasculaires et votre
coordination motrice.

Tout cela, quelque soit votre niveau initial de
pratique et votre vécu sportif.

Les cours dispensés permettent:

- ✓ Le renforcement musculaire
- ✓ Un impact cardio-vasculaire
- ✓ Un moment de détente
- ✓ D'améliorer la coordination
- ✓ De se sentir bien
- ✓ De développer le lien social

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	9H00-10H00 Cardio/ Renforcement musculaire		9H00-10H00 Cardio	9H00-10H00 Cardio/ Renforcement musculaire
	10H00-11H00 Gym douce	10H00-11H00 Gym Seniors	10H00-11H00 Gym douce	10H00-11H00 Stretching
17H30-18H30 Cardio/ Renforcement musculaire	17H30-18H30 Cardio/ Renforcement musculaire		18H00-19H00 Cardio/ Renforcement musculaire	17H30-18H30 Cardio/ Renforcement musculaire
18H30-19H30 Pilates	18H30-19H30 Pump/Fit Barre			18H30-19H30 Pilates
19H30-20H30 Step	19H30- 20H30 zumba			