



CLUB de Gym VOLONTAIRE DRACY LE FORT



LES COURS

Mercredi matin de 10H45 à 11H45 : gym douce spéciale séniors

Cours animé par Marie

Mercredi soir de 18h30-19h30 : gym tonique

Cardio training – renforcement musculaire – stretching

Cours animé par Lindsay

Jeudi soir de 19H à 20H : gym tonique

Cardio training - psychomotricité – Fitball – Bodyzen – Pilates

Cours animé par Alexandre

L'INSCRIPTION

L'inscription se fait auprès des animateurs, dans le cours choisi.

La 1^{ère} séance est une séance découverte totalement gratuite et libre d'accès.

Les cours ont lieu sur 34 semaines hors vacances scolaires.

A la salle polyvalente de Dracy le Fort.

La COTISATION

La cotisation est de 90 euros pour la saison 2022/2023

Elle comprend la licence à la **FFEPGV** Fédération Française d'Education Physique et **G**ymnastique **V**olontaire

Contact : gymv-dracylefort@orange.fr

Florence Kiener : 03 45 77 97 40 (répondeur)