



GYM VOLONTAIRE EQUI-Libre

Tout le monde le sait, la pratique régulière d'une activité physique même à intensité modérée a des effets bénéfiques sur l'amélioration de la santé. Favoriser la prescription d'une activité physique c'est lutter efficacement contre la sédentarité et, permettre à tout individu, de mener une vie sociale épanouissante.

La Gymnastique Volontaire est une pratique éducative, de proximité et en groupe d'activités physiques diversifiées organisées en séances.

Elle sert d'accompagnement pour entretenir, améliorer, dynamiser la santé, le bien-être et la qualité perçue de la vie ainsi que les relations sociales et citoyennes.



Les cours s'effectuent à la salle polyvalente de Nargis :

- les mardis de 9h00 à 10h00 et de 19h15 à 20h15 – reprise le 7 septembre 2010
- les jeudis de 9h00 à 10h00 – reprise le 9 septembre 2010

Le prix des cours pour l'année est de 110 € pour une heure par semaine et de 190 € pour deux heures.

Pour nous contacter :

- Madame Jacqueline CORJON ☎ : 02 38 95 73 76
- Monsieur Ramon POIRIER ☎ : 02 38 98 83 91
- Courriel : nargisgv45@laposte.net