



GYMNASTIQUE TOUTLEMONDAISE

Une heure par semaine pour entretenir la forme et favoriser le bien-être

- Se bouger car une vie trop sédentaire
- Garder sa souplesse pour bien vieillir
- Retrouver la forme en douceur après une grossesse
- Compléter la sortie footing du week-end



L'association gymnastique Toutlemondaise propose, des cours accessibles pour tous, à l'Espace Concorde (salle des sports).

- le mardi de 20h15 à 21h15
- le mercredi de 9h30 à 10h30

Sous la conduite d'un animateur diplômé d'état en culture physique et musculation, dans une ambiance à la fois studieuse et conviviale et au rythme de chacun, nous travaillons notre forme physique :

- Echauffement
- Cardio training
- Musculation : (abdos-fessiers, épaules-dos, cuisses chevilles, etc...)
- Equilibre
- Coordination
- Stretching
- Relaxation



Hommes, femmes, jeunes, moins jeunes, venez nous rejoindre.

Vous hésitez : testez vous-mêmes : 2 séances d'essai vous sont offertes.

Inscriptions ouvertes aux personnes toutlemondaïses et autres communes

La cotisation annuelle est de 47 € : assurance comprise - une séance par semaine

Certificat médical obligatoire lors de l'inscription (il sera valable 3 ans)

Contacts : tél 06 80 98 08 36 ou 07 86 98 75 09

Composition du bureau :

Présidente	LE BRAS Brigitte	Tél : 06 14 58 65 53
Vice-présidente	FREMIN Marjorie	Tél : 07 86 98 75 09
Secrétaire	TAMISIER Bernadette	Tél : 06 80 98 08 36
Vice-secrétaire	GOULVENT Anne-Marie	Tél : 06 23 09 58 23
Trésorière	JEANNEAU Andrée	Tél : 02 41 55 04 31
Vice-trésorière	MANCEAU Irène	Tél : 02 41 55 52 25

