

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE AITON

**Reprise des cours
Mardi 12 septembre
Et jeudi 14 septembre
2023**



Planning des activités 2023-2024 :

	Mardi	Jeudi
9h15-10h15		Gym douce Sénior
17h15-18h	Fun danse enfant (5 - 9 ans)	
18h-18h45	Fun danse ados (10 - 13 ans)	
19h – 20h	Cocktail fitness (cardio, zumba, renforcement, étirements)	Global renfo
20h – 21h	Cocktail zen (pilates, yoga, relaxation)	Cardio training

Cours dispensés par Laetitia

Cours dispensés par Ginette

Cours dispensés par Marion

Les cours auront lieu à la salle polyvalente.

Horaires ajustables à la rentrée. Une séance d'essai gratuite pour les nouveaux adhérents.

Renseignements : gvaiton73@gmail.com

Valérie LAURENT 07 81 09 24 12 / Sophie CHENU 06 52 94 68 09 / Virginie FAUGERAS 06 32 75 71 66