

Gymnastique volontaire

La « **gym. de Grainville** » vous accueille et vous propose chaque semaine une heure de gymnastique en toute convivialité.

Ces cours ont lieu tous les mardis de 19h00 à 20h00 à la salle polyvalente de Grainville.

Les cours s'adressent à toute personne soucieuse d'entretenir sa santé et sa forme physique.

Ils se déroulent dans une ambiance très conviviale et les exercices sont adaptés à chacun.

Ils visent surtout à garder ou à développer la souplesse et le tonus de chaque participant.

Ces cours dispensés en musique comprennent des assouplissements, étirements, renforcements musculaires, abdos, steps, ballons, cordes, poids, élastybands, etc.....

Si vous souhaitez éliminer la fatigue, le stress de la semaine et mieux gérer votre forme physique et votre bien-être,

Vous pouvez toujours nous rejoindre !.....

L'association accepte de nouveaux adhérents tout au long de l'année.

Le premier cours est gratuit, l'inscription se fait sur place.

Pour tous renseignements vous pouvez contacter:

Joëlle au 02.31.80.97.54

ou Christine au 02.31.08.06.97

Une soirée barbecue et le pot de l'amitié clôtureront l'année 2017.

Cette soirée est organisée avec conjoint(es) et enfants.

Les membres de l'association vous présentent leurs meilleurs vœux pour l'année 2017.

