



**ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAINT-DESERT**

MAIRIE DE SAINT DESERT, 42 Ave de Bourgogne, 71390 SAINT DESERT

Mail : [Gymnastique-Volontaire.St-Desert@sfr.fr](mailto:Gymnastique-Volontaire.St-Desert@sfr.fr)

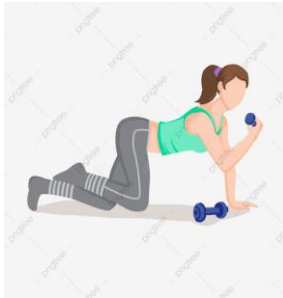
**GYMNASTIQUE – Le bien-être du corps et de l'esprit assuré**

**Jours d'inscription pour les différents cours – vendredi 2 septembre  
forum des Associations 16 h – 18 h à Saint Désert**

Les mardi 6 septembre et jeudi 8 septembre  
de 18 h 30 à 19 h 30

**Salle des Rocheriaux (Reprise des cours le 13 septembre)**

**Certificat médical demandé - Réglementation sanitaire en vigueur**



**95 € - licence et assurance comprises** - pour la saison  
(sauf vacances scolaires)

**MARDI MATIN : 9 H 30 à 10 H 30 : GYM douce** avec renforcement musculaire  
coordination motrice – Etirements

**MARDI SOIR : 20 H à 21 H : GYM TONIC** : Cardio – renforcement – *L.I.A.*

**FITBALL - Adapté aux initiés (ées) et aux débutants (es)**

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps – amélioration de la posture –  
Maintien et sens de l'équilibre - souplesse



**JEUDI SOIR - 20 H à 21 H**

Facilités de paiement

**2 cours d'essais gratuits pour les nouveaux (elles) adhérents (es)**

**Chèques vacances acceptés**

**Contacts renseignements : 06 70 19 80 05 ou 06 83 73 48 62 ou 06 75 90 55 33**

Association affiliée à la Fédération Française d'Education physique et de Gymnastique Volontaire

***Ne pas jeter sur la voie publique***