

***Vous habitez dans la region  
de St Symphorien de Lay***

**Vous souhaitez pratiquer une activité physique  
Rencontrer d'autre personnes  
Vous êtes libre le vendredi matin**

**GYMNASTIQUE VOLONTAIRE**

**Vous propose des cours toniques adaptés  
Dans la bonne humeurs avec un moniteur diplômé**

**Programme varié  
exercices respiration  
,abdominaux,étirements,assouplissement,  
relaxation,mémoires etc...**

**Reprise le 16/09/2022 à la salle des sports de  
Symphorien de Lay  
soit de 9h à 10h  
soit de 10h15 à 11h15**

**prix:114 euros/an  
2 scéances d'essai gratuites**

**renseignement :**

**Bragard Marie Claire 06/71/58/68/22**

**Gaudard Martine 06/74/76/97/17**