

**GYMETOP**



**St JUDOCE**

# Vendredi 16 septembre 2022

## Salle «Le Préau» à Saint-JUDOCE



*La gymnastique douce* englobe différents types de gym, le yoga, le tai-chi-chuan, le pilate, le tretching pour ne citer qu'eux.



*La gymnastique douce* permet de travailler en douceur sans risque pour le corps, exécutant des exercices qui amélioreront :

- votre posture,
  - le renforcement de vos muscles profonds,
  - l'augmentation de votre souplesse
- et la diminution de vos douleurs tout en améliorant la respiration.

*La gymnastique douce* est accessible à toutes et tous. Elle est surtout recommandée aux personnes âgées ou aux femmes enceintes.



La reprise des cours se fera  
**VENDREDI 16 SEPTEMBRE 2022**  
de 9 h 30 à 10 h 30



Renseignements au 06 61 70 40 19 ou 02 96 27 51 02 - [gymetop@orange.fr](mailto:gymetop@orange.fr)

**Tarif annuel 75 €/An**

*Dans l'attente d'un moniteur sportif qu'il est difficile de trouver, le cours du soir de 19 h 30 à 20 h 30 le mardi ou le mercredi est pour l'instant suspendu.*

**Venez découvrir notre association...A bientôt,**