

## **RETROUVER LA FORME AVEC LA GYMNASTIQUE FEMININE DE ST VERAND**

Après cette période difficile, quoi de plus agréable que de se retrouver pour une remise en forme dans une ambiance chaleureuse et amicale.

Pour cela, l'association de gymnastique féminine de St Vérand vous propose des séances basées sur des étirements, assouplissements, travail de gainage, renforcement musculaire et bien d'autres exercices à la portée de tout public.

Ces cours sont encadrés par Michèle CROIZAT, professeur diplômé d'Etat qui adapte les exercices selon les possibilités de chacune.

Alors quel que soit votre âge, si vous souhaitez rester en forme, vous pouvez rejoindre l'association pour un coût annuel minime de 55.00 €.

Ce serait vraiment dommage de ne pas en profiter !!!!

La reprise des cours est fixée au 13 septembre 2021 à la salle des fêtes de St Vérand de 20 h à 21 h. La première séance est gratuite.

Alors on vous attend.

