



GYM SENIORS

SAISON 2019-2020




LE LUNDI MATIN DE 9H à 10H

FAITES DE LA GYMNASTIQUE POUR MAINTENIR VOTRE FORME

La section « Gym Séniors » de l'ASLC est affiliée depuis janvier 2014 à la Fédération des Séniors de Moselle.

Les cours sont dispensés à la salle polyvalente par Madame GOGLIA Mélodie, animatrice diplômée des métiers de la forme.

Ces séances de GYM ont pour principal objectif « **FORME ET BIEN ETRE** », dans une **ambiance conviviale, familiale et musicale**.

Renforcement musculaire	Stimulations cardio-pulmonaire	Hanches
Abdos		Enchaînements
Relaxations		Jeux de mémoire
Décontractions		Assouplissements
Étirements		Gym équilibrante
Echauffements		Fessiers

Une gamme d'activités physiques adaptée aux séniors.

Venez nous rejoindre à partir du **LUNDI 2 SEPTEMBRE 2019** à **09h00**.

Première séance d'essai gratuite

Tarif : - 138€ pour l'année (de septembre 2019 à juin 2020),
avec *possibilité de payer en plusieurs fois (3x46€) par chèque*
- 8€ carte de membre ASLC obligatoire.
avec un certificat médical obligatoire (de moins de 6 mois)

Contact : Madame TRESSON Josiane joignable au 03.87.52.58.28 ou au 06.76.97.67.53
6, rond-point Harold Goodman
57420, Pournoy-la-Chétive

Qui se fera un plaisir de vous communiquer tous renseignements utiles pour vous engager au sein de la Gym Seniors.