**SAISON 2023 - 2024**

**LE SPORT SANTÉ**

|  |  |
| --- | --- |
| D:\GYM VOLONTAIRE\Nouveau logo club EPGV[1].jpg | **G**  **V** |

**Gymnastique Volontaire**

**St Jacques de la lande**

http://gymnastique-volontaire-saint-jacques-de-la-lande.e-monsite.com/

**ADULTES**

**ATELIER ÉQUILIBRE**

**Maintenir l’autonomie** :

Travailler les sensations, les appuis au sol

Mobiliser toutes les articulations

Entretenir la motricité musculaire

Réactiver les réflexes d’équilibration

**Gymnase de la Croix Verte**

(61 rue de la Pilate)

Lundi de 9 h 45 à 10 h 45

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

**Tarif** : 102 € l’année

Renseignements au

06 77 29 46 43

**SAISON 2023 - 2024**

**LE SPORT SANTÉ**

|  |  |
| --- | --- |
| D:\GYM VOLONTAIRE\Nouveau logo club EPGV[1].jpg | **G**  **V** |

**Gymnastique Volontaire**

**St Jacques de la lande**

http://gymnastique-volontaire-saint-jacques-de-la-lande.e-monsite.com/

**ADULTES**

**ATELIER ÉQUILIBRE**

**Maintenir l’autonomie** :

Travailler les sensations, les appuis au sol

Mobiliser toutes les articulations

Entretenir la motricité musculaire

Réactiver les réflexes d’équilibration

**Gymnase de la Croix Verte**

(61 rue de la Pilate)

Lundi de 9 h 45 à 10 h 45

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

**Tarif** : 102 € l’année

Renseignements au

06 77 29 46 43

**SAISON 2023 - 2024**

**LE SPORT SANTÉ**

|  |  |
| --- | --- |
| D:\GYM VOLONTAIRE\Nouveau logo club EPGV[1].jpg | **G**  **V** |

**Gymnastique Volontaire**

**St Jacques de la lande**

http://gymnastique-volontaire-saint-jacques-de-la-lande.e-monsite.com/

**ADULTES**

**ATELIER ÉQUILIBRE**

**Maintenir l’autonomie** :

Travailler les sensations, les appuis au sol

Mobiliser toutes les articulations

Entretenir la motricité musculaire

Réactiver les réflexes d’équilibration

**Gymnase de la Croix Verte**

(61 rue de la Pilate)

Lundi de 9 h 45 à 10 h 45

Lundi de 10 h 45 à 11 h 45

**Tarif** : 102 € l’année

Renseignements au

06 77 29 46 43