

## Gym Tonique / Renforcement Musculaire

Cours adultes et ado (+12 ans) : une douzaine de sportifs réalisent les exercices que Nicolas, professeur agréé, proposent. Les cours varient tout au long de l'année, en proposant des séances cardio, de renforcement musculaire, d'étirement. Parfois même certains cours sont uniques comme des actions sportives adaptées à partir d'un jeu de cartes.... Il est toujours possible de venir faire les 2 cours gratuits de découverte, n'hésitez pas à venir mouiller vos maillots et nous rejoindre les mercredis de 18h15 à 19h15 à la Salle des Fêtes de Gastines.

## Gym dynamique

Cours seniors : depuis plusieurs années maintenant, une dizaine de seniors viennent au sport tous les mercredis matins de 9 h à 10 h à la salle de l'Union à Cuillé. Nicolas, professeur agréé, propose des cours de gym dynamique alliant des mouvements de tout le corps, avec ou sans accessoires. C'est avec joie qu'ils se retrouvent chaque année, mais nos seniors aimeraient voir de nouvelles personnes les rejoindre : femmes et hommes sont les bienvenu(e)s. Aussi, il est toujours possible de venir faire les 2 cours gratuits de découverte, n'hésitez pas à chausser vos baskets !

## Bureaux

Présidente : Virginie DELAUNAY

Trésorière : Marie Louise MAILLOT

Secrétaire : Marie Christine PICQUET

Toute personne (adhérente ou non) souhaitant intégrer l'équipe des bureaux est évidemment la bienvenue : le bénévolat est un atout majeur dans nos communes !

## Contact

Virginie DELAUNAY

Portable : 06.85.42.24.32

Mail : [virginiedelaunay53@orange.fr](mailto:virginiedelaunay53@orange.fr)

## Photos



## Logo