



"GYM CHAMBON"

Saison 2025/2026

Venez nous rejoindre à la « GYM CHAMBON » qui vous propose **3** activités pour la saison 2025/2026 à tous ceux qui ont envie de faire du sport pour se sentir bien dans une ambiance agréable. Les inscriptions pourront être effectuées directement lors des séances ou à l'occasion de la journée des Associations.

- la gymnastique « DOUCE » avec **Caroline** tous les mardis matin de 9h30 à 10h30* ;
- la gymnastique « DYNAMIQUE » avec **William** tous les mardis soir de 18h45 à 19h45* ;

NOUVEAUTÉ 2025/2026

« GYM BALL* »

avec **William**, tous les jeudis soir de 18h15 à 19h15

*Le « Gym Ball » est un ballon en PVC conçu pour le renforcement musculaire et la tonification de l'ensemble du corps. Il améliore l'équilibre et la coordination, et est idéal pour réaliser des exercices d'étirement du dos et de musculation.

INFORMATION : L'association ne prend pas en charge l'achat des ballons, qui doit être effectué par les adhérents en fonction de leur taille. Il est recommandé de se rendre dans un magasin de sport pour choisir le ballon adapté.

Le 6 septembre 2025 de 14h00 à 17h30, venez nous rencontrer lors de la « JOURNÉE DES ASSOCIATIONS » à Orchaise, nous serons présents pour répondre à vos questions et vous présenter nos activités.

Reprise des cours: le mardi 23 septembre 2025 (horaires inchangés)*

Nouveauté : « GYM BALL »: le jeudi 25 septembre de 18h15 à 19h15*

**Toutes les activités ont lieu à la salle de la Chambognote à Chambon sur Cisse*

Pour la saison 2025/2026, le tarif par activité est fixé à 80 €/an. En choisissant deux activités, vous bénéficierez d'une remise de 10 €. De plus, un essai gratuit et sans engagement est proposé. Les coupons sport et les chèques vacances sont acceptés.

A vous d'essayer !

Notre association est entièrement composée de bénévoles :

Contact uniquement par mail :

Présidente : Sylvie JOUNOT

Secrétaire : Véronique ROGEZ

Trésorière : Catherine MOREAU

Courriel : gymchambon410@gmail.com

Le bureau comprend également Michèle CHASSIER, Marie-Laure CLAUDE-SAUVÊTRE et Dominique DUFLOS en tant que membres.

Toutes seront heureuses de vous accueillir pour faire du sport ensemble dans la dans la bonne humeur

