

ASSOCIATION GYM VOLONTAIRE DE ROMANS

A Romans, on bouge ensemble !

Retrouver la **FORME**

Prendre **SOIN** de soi

RENCONTRER du monde

DÉCOMPRESSER

**ENEZ
ESSAYER !**

2 séances
découverte
offertes



Cours réservés aux adultes,
débutants bienvenus

REPRISE DES COURS
LE LUNDI 31 AOÛT

ASSOCIATION GYM VOLONTAIRE DE ROMANS

> Bougez à votre rythme, dans la bonne humeur !

Notre association propose des séances de fitness, cardio, renforcement musculaire, pilates et gym équilibre, accessibles à tous.

Encadrées par des animatrices diplômées, elles se déroulent dans une ambiance conviviale où chacun progresse à son rythme.

> Les activités proposées

PILATES

lundi 19h-20h avec Kim

GYM ÉQUILIBRE

mardi 9h-10h avec Cécilia

GYM CARDIO/RENFO

mercredi 19h30-20h30 avec Shirley et Claire

> Les séances ont lieu à la salle des fêtes

Espace des Grands Champs - 79260 ROMANS

> Nous contacter

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à joindre :

- **Léonie** : 06 09 31 19 17
- **Émilie** : 06 07 05 18 75
- **Sandra** : 06 87 98 91 15

Et retrouvez-nous sur Facebook

