

La Gym Volontaire change de nom et devient :

Gym Forme et Bien-Être



L'association

Notre philosophie est simple : pratiquer la gymnastique comme un « sport santé » ; cela reste cependant un loisir qui, pratiqué selon le rythme de chacun, favorise le développement et l'entretien des capacités physiques.

L'association propose aux adultes hommes et femmes, une gymnastique d'entretien issue du yoga et pilates combinant motricité, souplesse, équilibre, coordination, renforcement musculaire, cardio, step, mémoire, étirement et relaxation.



Le bureau

Président : M. Nicolas ROUCHAUSSE 03-85-49-41-14

Secrétaire : Mme Laetitia LOREAU 03-85-49-95-73

Trésorière : Mme Julie GUICHARD 09-80-75-53-60



Les cours

Les cours sont assurés par Jocelyne qui possède un Certificat de Qualification Professionnel Animatrice Loisirs et Sportif :

à la salle Copeau (près du stade) – Demigny

les **mercredis soir** de 19h30 à 20h30 – **Gym tonique**

et

les **vendredis matin** de 9h à 10h – **Gym douce**

de mi-septembre à fin juin sauf pendant les vacances scolaires.

Pour y participer, une tenue de sport, des baskets, un tapis de sol et surtout une bouteille d'eau sont nécessaires.



Les inscriptions

Les inscriptions sont prises le 2^{ème} mercredi de septembre de 18h30 à 20h00 Salle J. Copeau et tout au long de l'année auprès d'un membre du bureau.

Merci de vous munir d'un certificat médical (obligatoire), d'un chèque de cotisation pour la saison de 50 € et de 3 enveloppes timbrées à votre adresse.



Gymnastique d'Entretien à Demigny

Siège social : Mairie – 1 Place du 11 Novembre – 71150 DEMIGNY

Tel : 03-85-49-41-14

E-mail : gymastique-demigny@gmail.com