

Envie de détente et de bien-être ?

Pratiquez une Gymnastique douce  
en musique

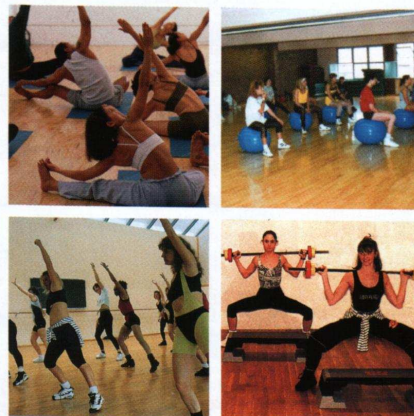
Découvrez la

# Gymnastique Volontaire

## La séance de Gymnastique Volontaire

**S**ans effort démesuré,  
ressentez un bien-être  
et un plaisir immédiat...

- 1 Lutter**  
*contre la sédentarité*
- 2 Satisfaire**  
*les motivations et  
les besoins du licencié*
- 3 Faire progresser**  
*le pratiquant dans ses capacités*
- 4 Partager**  
*un temps de loisir et  
de bien-être*
- 5 Retirer des bienfaits**  
*dans la vie quotidienne*



**L**es liens qu'un individu noue dans un club sont source de dynamisme. Les relations sociales contribuent au maintien de la santé psychique.

- 1 La diversité**  
*des activités physiques*
- 2 La pédagogie**  
*adaptée au progrès individuel*
- 3 L'amélioration**  
*des capacités physiques et  
relationnelles*

Sport-Santé

Gymnastique Volontaire

Lundi de 18h30 à 19h30  
Jeudi de 12h15 à 13h15  
Jeudi de 14h30 à 15h30