



Les séances de "SPORT SANTE VITALITE" de la section de **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE BERRWILLER** proposent en toute convivialité la pratique d'activités physiques variées, dispensées par des animateurs diplômés (FFEPGV) et adaptées à vos besoins.

LIEU : SALLE DE SPORT DE BERRWILLER, rue de Hartmannswiller

HORAIRES :

- **LUNDI** de 9h à 10h : cours de maintien en forme, orienté séniors, ludique et tonique...
- **LUNDI** de 18h45 à 19h45 : cours adultes : musculation ciblée, jeux collectifs et d'opposition, step, stretching, ...
- **JEUDI** de 9h à 10h : cours adultes : renforcement musculaire, gym mémoire, cardio, équilibre, stretching, ...
- **SAMEDI** de 9h à 10h : gym tonique adultes : aérobic, circuit cardio-training, fit'work, cuisses-abdos-fessiers, ...

On bouge, on transpire, on élimine.....en musique!

**Prévoir une paire de chaussures de sport à usage intérieur, de préférence à semelles claires et une serviette.

**Fournir impérativement un certificat médical.

Créée en 1976, notre association vient de fêter ses 40 ans et compte actuellement 70 membres. Si vous recherchez, en plus de votre bien-être, une bonne ambiance et des relations amicales, venez nous rejoindre !

Nous vous proposons, en plus des séances de gym, des soirées ou journées sympathiques telles qu'une sortie au printemps (visite, marche, repas), un WE dans les Vosges fin septembre, une soirée vin nouveau-lard et jeux en octobre, une AG conviviale en novembre, des anniversaires sont fêtés, une soirée festive et gustative ainsi que de la pétanque viennent clore la saison sportive.

INSCRIPTIONS :

sur place, aux heures de cours
(les 2 premières semaines :
séances d'essai gratuites)

RENSEIGNEMENTS :

SCHINDLER Mariette (présidente)
03 89 76 77 97
MELILLO Claudine (secrétaire)
03 89 76 77 22

