



Les séances de « **SPORT SANTE VITALITE** » de la section de **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE de BERRWILLER** proposent en toute convivialité la pratique d'activités physique variées, dispensées par des animatrices diplômées (FFEPGV) et adaptées à vos besoins.

3 séances hebdomadaires de « SPORT-SANTE-VITALITE ».

Jours	Horaires	Publics	Animatrices	Activités proposées
Lundi matin	9h30-10h30	adultes séniors	Agnès Nuss	Cours de maintien en forme, orienté séniors, ludique, tonique, souplesse, équilibre, mémoire, renforcement musculaire, étirements....
Jeudi matin	10h30-11h30	adultes	Christine Leser	rythme, dynamisme, chorégraphies, renf. musculaire, souplesse, gym mémoire, cardio, équilibre, stretching...
Samedi matin	9h00-10h00	adultes	Agnès Nuss	Pilates : travail de la musculature profonde, stimulation des fascias, amélioration de la posture...

Lieu : Salle de sport, rue de Hartmannswiller, à côté de l'école.

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

** compléter un questionnaire de santé ou fournir un certificat médical

Créée en 1976, notre association fêtera bientôt ses 50 ans et compte actuellement 50 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 printanière (visite, marche, repas), un séjour de 3jours-2nuits dans les Vosges en automne, une Assemblée Générale conviviale en novembre ; des anniversaires sont fêtés, une sortie de fin de saison ainsi que de la pétanque viennent clore chaque saison sportive.

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

RENSEIGNEMENTS :

SCHINDLER Mariette (présidente)

03 89 76 77 97 / 06 99 42 90 18

MELILLO Claudine (secrétaire)

06 07 59 37 59

