

# GYM FORME SANTE



A tour de rôle, les animatrices de la section GFS assurent 2 séances hebdomadaires. A chaque séance, échauffement/musculation/étirements/assouplissements, avec ou sans instrument, toutes les parties du corps sont sollicitées. Chacun pratique à son rythme, selon ses possibilités, dans une ambiance détendue.

Pour rester en forme, découvrez ou redécouvrez les bienfaits de la gym. Rejoignez-nous.

**Reprise lundi 13 et jeudi 16 septembre 2021**

## Où et quand ?

Les séances ont lieu:

- le lundi au gymnase Blaise Pascal de 18h45 à 19h45
- le jeudi au gymnase Guynemer de 19h15 à 20h15

## Renseignements :

- par téléphone auprès de **Béatrice 03 86 36 43 33**  
ou **Brigitte 03 86 37 53 42**
- sur notre site [www.aon-omnisports.fr](http://www.aon-omnisports.fr)
- par e-mail à l'adresse suivante : [aonivernaise@gmail.com](mailto:aonivernaise@gmail.com)

Une seule **licence Omnisports** à l'année pour seulement de 41€ permet d'accéder à plusieurs activités : badminton, Gym Forme Santé, marche douce, marche nordique, PGA (Productions Gymniques et Artistiques) , randonnée pédestre, athlétisme, aquagym avec participation financière, etc...

