



**SAISON 2022/2023**

**GV plaisir et forme**

**BREUILLET**

**Salle Multisports**

**Mixte**

### **Gymnastique**

Nos 3 animatrices de gym (Rachel, Bruna, Virginie) vous proposent  
6 séances par semaine de Gym douce et Gym dynamique

Avec des séances à thème selon un calendrier convenu avec vous  
Step / Stretching / Cardio / Renforcement musculaire / Body Zen / Aéro latino / ...

### **et/ou Marche**

Nos encadrants marche vous proposent 2 marches par semaine  
le mercredi (marche rapide et marche sportive) et le dimanche (marche plus décontractée)

Cotisation individuelle		Saison entière 2022/2023	
		Hors commune	Breuillet
Gym + Marche	Adultes	128€	118€
Gym + Marche	de 16/18 ans	122€	112€
Marche uniquement		70€	70€

**VIVE LA RENTREE...**

**LUNDI 5 septembre 2022**

<b>Lundi :</b>	<b>10h/11h</b>	<b>Gym dynamique</b>	
<b>Mardi :</b>	<b>15h45/16h45</b>	<b>Gym douce / Body Zen</b>	<b>19h45/20h45 Gym dynamique / cardio</b>
<b>Mercredi :</b>	<b>10h/12h</b>	<b>Marche rapide /sportive</b>	
<b>Jeudi :</b>	<b>9h15/10h15</b>	<b>Gym douce / Stretching</b>	<b>20h15/21h15 Gym dynamique / renf. musculaire</b>
<b>Vendredi :</b>	<b>10h/11h</b>	<b>Gym dynamique / Step</b>	
<b>Dimanche :</b>	<b>9h/12h</b>	<b>Marche (marche plus décontractée)</b>	

Toutes les infos sur : [gv-breuillet-17920.com](http://gv-breuillet-17920.com)

#### **Renseignements :**

Tél : 05.46.06.35.27

Tél : 06.76.38.40.15

[contact@gv-breuillet-17920.com](mailto:contact@gv-breuillet-17920.com)



#### **2 Séances gratuites**

Inscriptions possible au Forum des

Associations le 03 septembre