



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

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

Toutes les infos sur : gv-breuillet-17920.com

Renseignements :

Tél : 05.46.06.35.27

Tél : 06.76.38.40.15

contact@gv-breuillet-17920.com



2 Séances gratuites

Inscriptions possible au Forum des

Associations le 03 septembre