

**Sport Santé au club sportif G. V. du Pont de Béraud !**



*EN JUIN*

*PORTES OUVERTES*

*alors ? Faites le pas...*

**Vous avez envie de faire une activité physique, sport-santé, encadrée, dans la convivialité, dans le quartier ?**

**Venez choisir vos cours !**

- Gym douce, équilibre et mémoire, le lundi à 9h30 et le vendredi à 10h30
- Marche Active au Parc de la Torse, le lundi à 11 h
- Pilates, renforcement de toute la chaîne musculaire, le lundi à 18h15
- Stretching et mieux-être, le mercredi à 17h
- Relaxation, étirements et conscience de son corps, le jeudi à 18h30
- Prendre soin de son dos et renforcer sa posture, le vendredi à 9h30
- Yoga et yogalates, le vendredi à 17h45

**Pour nous contacter,**

**-par mail : [gvadaudet@gmail.com](mailto:gvadaudet@gmail.com) et par téléphone, au 06 24 56 76 66**