

**Gardez la Forme**



**Retrouvez la Forme**

## Grâce à la gym de Grambois (AGVG)

**Pour votre santé et votre bien-être, du 11/09/2023 au 30/06/2024**  
**Des activités ultra-sympas proposées : de la plus dynamique à la plus douce**  
**De vrais professionnels à votre service, pas des machines**

La « **séance découverte** » est gratuite ce qui permet à chacune et à chacun de voir si l'activité peut lui convenir.

Remarque : les animatrices sont là aussi pour adapter les mouvements à chacune et à chacun, en fonction des « douleurs du jour ».

### ➤ Dans la salle polyvalente de Grambois

- Lundi de 14h à 15h et Jeudi de 9h30 à 10h30 avec Véronique GENTET : **Gym Douce** « se faire du bien sans se faire du mal », elle permet de garder au mieux son tonus musculaire et sa souplesse tout en protégeant ses articulations... Pas d'âge limite.
- Lundi 17h30 à 18h30 et Mardi de 9h15 à 10h15 avec Nathalie Besse : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- Mercredi de 18h à 19h30, avec Nadine PINO (reprise le 20/09/23) : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- Jeudi de 18h – 19h avec Sophie Creton : **Tabata** (adapté) « une activité assez nouvelle, proche du Cardio/ fitness/ HIT » (20 secondes de travail à haute intensité pour chaque exercice, pour 10 secondes de repos entre les exercices)

### ➤ Dans l'ancienne garderie de Grambois

- Vendredi de 18h15 à 19h15, avec Véronique GENTET: **Stretching** permet d'améliorer la flexibilité, la souplesse et l'amplitude musculaire et articulaire et ce, quel que soit son âge. Permet de diminuer les tensions musculaires qui peuvent s'accumuler au cours d'une journée, à cause du stress.

### ➤ Extérieur – plein air

- Vendredi matin 9h30-11h30, avec Véronique GENTET : **Marche Nordique** et ses bienfaits (coordination, souplesse, musculature, endurance). **Rendez-vous parking nouvelle école de Grambois 9h20.**

**Rejoignez-nous**

⇒ **Contact** D. Colom 07 60 34 70 32 : [davidcolom@orange.fr](mailto:davidcolom@orange.fr)