Gardez la Forme **Retrouvez la Forme**

Grâce à la gym de Grambois (AGVG)

Pour votre santé et votre bien-être, du 15/09/2025 au 25/06/2026
(hors vacances scolaires)
Des activités ultra-sympas : 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** avec Véronique GENTET : **Gym Douce** + **initiation Qi Gong** « 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 ».
  - **Jeudi de 9h30 à 10h30** avec Véronique GENTET : **Gym Douce + faire travailler sa mémoire** … Pas d'âge limite ».
  - **Lundi 17h30 à 18h30** avec Nathalie Besse : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds … ».
  - **Mercredi de 18h à 19h30**, avec Nadine PINO : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds … ».
  - **Jeudi de 18h00 – 19h30** avec Sophie Creton : 45min **Tabata** + 45min **Stretching**
    « **Tabata** : activité assez nouvelle, proche du Cardio/ fitness/ HIT »
    « Stretching : favorise la récupération consécutive à un effort physique ».
  - **1er lundi de chaque mois de 18h40 à 19h40**, avec Nadine PINO : **Stretching**

Rejoignez-nous

⇒ **Contacts**
- Danielle Colom 06 63 48 26 49
- David Colom 07 60 34 70 32
- Mail: davidcolom@orange.fr

❖ Plus d'infos en cherchant « Gym Grambois » sur Google