

L'ASPERG'GYM

Association Gymnastique volontaire Ruffey-Les Echirey



Saison 2023 -2024

Inscription

Le mardi 12 septembre 2023 – de 19 h à 20 h

Bulletin d'inscription sur demande - certificat médical obligatoire uniquement si nouvelle adhésion

Reprise des cours

**Le Mardi 19 septembre 2023 –
de 19 h 30 à 20 h 30**

Salle ERL Rue du Basmont de Ruffey Les Echirey

Aucune inscription ne sera prise pendant les cours

Fonctionnement de L'Asperg'gym

Les séances de GV, sont animées par **Valérie DUSS**

Ces séances se déroulent dans la bonne humeur et la convivialité. Renforcement musculaire, gainage, pilates, cardio, stretching/étirement, travail de la souplesse sont les principales activités dispensées lors des séances.

Coût annuel de la cotisation : 90 euros – règlement sous forme de 3 chèques à remettre à l'inscription.

Les cours ont lieu tous les mardis soir – hors vacances scolaires de 19h30 à 20h30 – salle ERL à Ruffey-Les-Echirey.

Contacts :

Marie-Christine PIERSON – mc.naudegym@orange.fr – 06.82.09.32.52

Marie-Hélène RONDOT – mh.rondot@wanadoo.fr - 06.83.22.50.95