



Saison 2024 / 2025

Salle des fêtes de Galgon

Adultes et Ados - 2 cours d'essai gratuits

- **Nouveau : Gym douce** - Séances permettant d'entretenir et d'améliorer vos aptitudes physiques en sollicitant vos muscles et vos articulations en douceur (étirements, renforcement musculaire, amplitudes articulaires, pratiques respiratoires et de relaxation...)
le lundi : 16h30 - 17h30 *début des séances, le lundi 1^{er} sept 2024*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, cardio, Pilates...)
le mardi : 19h - 20h *début des séances, le mardi 3 sept 2024*
- **GYM** - Séances sportives adaptées aux capacités de chacun, quelles que soient sa forme et ses envies (renforcement musculaire, stretching, Pilates...)
le jeudi : 19h - 20h *début des séances, le jeudi 5 sept 2024*

Enfants - 1 cours d'essai gratuit

- **Enfants** nés en 2018, 2017, 2016 - Activités sportives sous forme de jeux (équilibre, coordination, danses...)
le jeudi : 18h - 18h45 *début des séances, le jeudi 5 sept 2024*
- **Enfants** nés en 2015, 2014, 2013 - Zumba Kids, mélange de danse et de fitness adapté aux enfants
le mardi : 18h - 18h45 *début des séances, le mardi 3 sept 2024*

Nouveau - Inscriptions en ligne sur «Assoconnect»



Inscription Enfant



Inscription Adulte

Renseignements

Lulu : 06.67.62.21.32

Email : aa.gymgalgon@orange.fr

Page Facebook : Association Gym Galgon