



Association Loi 1901 Affiliée à la Fédération  
Française de la Gym Volontaire N°33278  
SIRET n° 41058824800014

# 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<sup>er</sup> 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](mailto:aa.gymgalgon@orange.fr)

Page Facebook : Association Gym Galgon