



# GYMNASTIQUE A SAINT-JUST

Association locale  
affiliée à la  
**Fédération  
Française  
de Gymnastique  
Volontaire**

**Reprise des activités le :  
9 septembre 2019 au foyer rural**

## **Forme et Santé** **Exercices physiques d'entretien**

*sur fond musical, animés par  
Frantz V. D. Linden, diplômé BPJEPS*

### **Renforcement musculaire pour tous :**

Lundi 18h à 19h, mercredi de 10h à 11h



### **Une séance adaptée aux seniors :**

Mardi de 14h15 à 15h15

### **Stretching,**

étirements, élimination des tensions :

Mardi de 15h15 à 16h15

Mercredi de 18h45 à 19h45



### **Pilates,** pour la posture et la forme physique :

Lundi de 19h à 20h et mercredi de 11h à 12h

### **Step :** Mercredi de 17h45 à 18h45



### **Yoga** (animatrice Catherine)

Jeudi de 18h30 à 20h

### **Country :** (animatrice marie-jo)

mardi de 19h à 20h30



**RENSEIGNEMENTS  
INSCRIPTIONS**

**06 09 31 87 31**

**06 79 07 00 95**