



# INFO DU COMITE DES FETES GYMNASTIQUE

Nouveauté 2022-2023



## Pilates

Stretching, renforcement musculaire...

Dès le début de la saison prochaine, septembre 2022 -juillet 2023, un cours de Pilates, stretching, renforcement musculaire (...) sera mis en place **le vendredi soir de 19h à 20h** (horaire éventuellement modifiable selon demande).

Le cours est prévu sur 1h pour un coût annuel de 115 €.

Nous vous proposons une séance gratuite de découverte des activités par le professeur agréé Cédric CALORE (site : [ww.ced-coaching.fr](http://ww.ced-coaching.fr)) **le vendredi 1<sup>er</sup> juillet 2022 de 20h à 21h** dans la salle polyvalente de Mazerulles.

A l'issue de cette séance, des bulletins d'inscriptions seront disponibles.

On rappelle que l'activité seniors est maintenue l'année prochaine le mercredi de 10h à 11h avec le professeur agréé Jason BOCKHORNI. Séance de renforcement musculaire, développement de l'équilibre et de la mobilité en musique et dans la bonne humeur. Coût de l'activité 115 € à l'année.

Bonne saison sportive à tous !

Pour toute information complémentaire, contacter M. Robert JOUSSEMET  
(Tél : 06.87.50.88.42 ou [robertjoussemet@orange.fr](mailto:robertjoussemet@orange.fr))

