GYMNASTIQUE A LAY-SAINT-CHRISTOPHE

Bougez pour votre santé et votre bien-être !

L'association vous propose des activités physiques et sportives en salle, accessibles à tous, **les adultes comme les seniors**, que vous soyez en pleine forme ou que vous ayez besoin d'un accompagnement adapté.

Ces séances, axées sur la **prévention santé** et le **bien-être**, sont encadrées par un **professeur qualifié**, à l'écoute de chacun et riche d'une solide expérience.

Les cours ont lieu à la **salle multi-activités**, **place Steinach à Lay-Saint-Christophe**.

Pilates pour tous

Lundi de 9 heures à 10 heures

Une méthode douce et efficace pour **renforcer les muscles profonds**, améliorer la posture, la respiration et retrouver mobilité et équilibre.

Adapté à tous les niveaux, chacun progresse à son rythme.

Gym Vitalité

Jeudi de 10 heures 15 à 11 heures 15

Une séance **tonique et ludique** pour entretenir votre **équilibre**, votre **coordination** et **stimuler votre mémoire**.

Des exercices variés, dans une ambiance conviviale et bienveillante, toujours **adaptés à chacun**.

Souplesse, tonicité, équilibre… chaque séance s'adapte à votre rythme, pour vous faire du bien en toute sécurité

TARIFS :	**183 € / PERSONNE / AN**	**POUR UNE SEANCE HEBDOMADAIRE**
	248 € / PERSONNE / AN	**POUR DEUX SEANCES HEBDOMADAIRES**
	COTISATION ANNUELLE OBLIGATOIRE : 20 €	
PARRAINAGE :	**30 € OFFERT POUR UN PARRAINAGE POUR ADHESION DURANT LE 1 er TRIMESTRE (valable pour le filleul et le parrain)**	
CONTACTS :	**Michel POINSARD**	**Tél. : 03.54.16.97.89 (Président)**
	Marylise BÉNÉDIC	**Tél. : 06.82.63.98.78 (Responsable Activité)**

Les ateliers seront animés toutes les semaines, hors vacances scolaires et jours fériés, pour un total de 32 semaines maximum

Période : du lundi 15 septembre 2025 au jeudi 18 juin 2026