

# GYM à SAINT GUINOUX

Cours de gymnastique tous les :

- **Lundi de 18h30 à 19h30**  
à la salle polyvalente  
de Saint Guinoux : cours de  
gym tonique (cardio, abdo fessier,  
stretching...)

- **Jeudi de 9h30 à 10h30**  
à la salle polyvalente  
de Saint Guinoux : cours de gym douce (gym d'entretien,  
stretching,...). **Attention nouvel horaire.**

JE PEUX PAS  
J'AI GYM

Cotisation annuelle de **45,00€** (incluant les deux cours).

Reprise des cours le **lundi 11 Septembre** et le **Jeudi 14 Septembre 2023**.

Pas de compétition, chacun va à son rythme dans une ambiance sympathique, le tout animé par notre prof : Sophie.

**Hommes, femmes et enfants (+ de 10ans)**  
sont les bienvenus.



Pour tous renseignements : Marie Christine au 07-62-65-21-40.