



## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

Saison 2023/2024  
VERN SUR SEICHE

<https://gvlavernoise.fr>



### **GYM ADULTES** - salle de la Chalotais

Pour le prix d'une adhésion vous pouvez venir à 5 cours par semaine selon vos disponibilités.

LUNDI 18h15 - 19h15 20h30 - 21h30

MARDI 09h15 - 10h15

MERCREDI 18h00 - 19h00

JEUDI 09h15 - 10h15

### **GYM SENIORS** - salle de la Chalotais

LUNDI 17h00 - 18h00 VENDREDI 10h00 - 11h00

### **GYM ENFANTS** - salle de la Chalotais

MERCREDI 16h30 - 17h30 (3-5 ans) (limité à 15 inscriptions)

Formulaire d'autorisation parentale à joindre à l'inscription

### **MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE ADULTES** -

MERCREDI 9h00 - 10h30 départ salle de la Chalotais (limité à 25 inscriptions)

### **BODY ZEN SPORT SANTE** - salle de la Chalotais

MERCREDI 19h - 20h (limité à 25 inscriptions)

### **CROSS TRAINING SPORT SANTE** -

salle du Grand Bé - école Noël du Fail

JEUDI 19h - 20h (limité à 25 inscriptions)

\*\*\*\*\*

**Le certificat médical n'est plus obligatoire. Un questionnaire santé le remplace.**

Par mesure d'hygiène merci de vous munir d'une serviette de toilette.

Prévoir une bouteille d'eau

**COURS FERMES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES** (références: Collège)

**COURS DISPENSE** sous réserve de disponibilité de la salle de la chalotais.

Contact : [gvlavernoise@gmail.com](mailto:gvlavernoise@gmail.com)