



GYMNASTIQUE THUIRINOISE  
COURS POUR TOUS  
SAISON 2014-2015

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une gymnastique d'entretien qui tient compte de vos capacités et les améliore grâce à des exercices très variés :

Abdo-fessiers

Bodysculpt

Fessiers/abdos/cuisses

Stretching

Gym/stretch

Utilisation d'haltères, bracelets lestés, élastiques, etc...

Où et quand ?

Dès lundi 15 septembre 2014, à 18h00, salle du rez-de-chaussée de l'extension du gymnase municipal (en face de l'école primaire Jules Ferry)

Quels sont les horaires des cours ?

Lundi de 18h00 à 19h00 (cours de Chantal)

Mercredi de 18h30 à 19h30 (cours de Sylvia)

Jeudi de 18h00 à 19h00 (cours de Chantal)

Vendredi de 18h00 à 19h00 (cours de Sylvia)

Combien ça coûte ?

Cotisation annuelle de 110,00 € (pour les 4 cours/semaine sauf vacances scolaires)

Tarif couple 210 €

Où se renseigner ?

A la salle du gymnase, aux heures des cours

Auprès de Marilyne POULIQUEN (trésorière) au 06.45.50.78.84

Auprès de Véronique BASTIEN (secrétaire) au 06.08.22.40.70

Adresse mail : [gymnastiquethuirinoise@yahoo.fr](mailto:gymnastiquethuirinoise@yahoo.fr)

Site : [www.gymnastiquethuirinoise.sitew.fr](http://www.gymnastiquethuirinoise.sitew.fr)