



NOUZI'GYM

La Gymnastique Volontaire de Nouzilly
L'essayer c'est l'adopter

*Vous vous demandez quelle activité vous allez pouvoir pratiquer en ce début d'année ?
Ne vous posez plus la question ! Venez essayer la Gymnastique Volontaire !*

*NOUZI'GYM est une association affiliée à la fédération française d'éducation physique et
Gymnastique volontaire (EPGV).*

*Notre association a obtenu en 2015 le label qualité. Ce label récompense le fonctionnement
exemplaire de notre association en matière d'organisation, de participation et de démocratie dans les
différents domaines de la vie associative.*

*Il valorise également l'investissement de tous les membres
du bureau et du comité directeur de NOUZI'GYM pour
assurer un fonctionnement de qualité au sein de
l'association et permettre aux nombreux adhérents de
pratiquer la Gymnastique Volontaire dans les meilleures
conditions et en toute convivialité.*



*Les exercices proposés sont variés et adaptés aux capacités
de chacun (à partir de 16 ans) en faisant travailler toutes
les fonctions du corps : Souplesse, équilibre, coordination,
cardio, renforcement musculaire, step, gainage,, etc ,
le tout en musique, avec du matériel adéquat, dans une ambiance chaleureuse et conviviale et avec
des animateurs diplômés et professionnels.*

3 cours vous sont proposés :

- le lundi de 18 H 40 à 19 H 40, avec Sabine*
- le mercredi de 10 H à 11 H (réservé plus particulièrement aux séniors), avec Joëlle*
- le jeudi de 20 H 30 à 21 H 30 avec Emeric*

Essayer la GV c'est l'adopter ! (les deux premières séances d'essai sont gratuites !)

*Alors Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, n'hésitez plus, venez nous rejoindre, seuls, en couple,
en famille ou même avec vos amis d'ici ou des alentours !*

*Pour des informations complémentaires vous pouvez contacter :
Martine PRETEUX au 06.29.94.58.75 ou Brigitte CHANDOSNE au 06.03.51.31.99*

*Ou bien aller consulter le site de sport et santé, rubrique ou pratiquer en saisissant votre code postal.
<http://www.sport-sante.fr/>*
