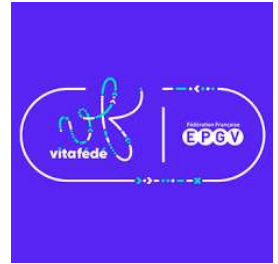




**GV ST GEORGES**



## Gymnastique volontaire l'atout sport pour ma santé

### Bien dans mon corps, bien dans ma tête

Notre club est une association loi 1901 qui adhère au réseau national de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire (FFPGV).

Elle a pour mission de promouvoir l'activité sportive pour tous.

L'Association GV ST GEORGES a été créée en juin 2000, elle est gérée par un bureau constitué de 9 membres.

Depuis de très nombreuses années, la Fédération s'est engagée dans la lutte contre la sédentarité. Son concept ,



c'est d'abord la recherche du bien-être, de l'épanouissement personnel et collectif, du développement des capacités de chacun. Tout cela passe par une meilleure connaissance de son corps.

La Gym Volontaire a pour objectif de proposer à tous une activité physique et sportive de loisirs et de bien-être, permettant d'améliorer sa condition physique tout en se faisant plaisir.

Vous progressez à votre rythme: équilibre, coordination, tonus musculaire (abdos fessiers), souplesse (étirements) et endurance (cardio),

## Pourquoi volontaire ?

« Volontaire » s'oppose à « contraint » : Aucun caractère obligatoire. Vous évoluez dans une dynamique de groupe et une variété d'activités proposées (matériel, chorés) avec une animatrice diplômée.

Venez nous rejoindre tous les jeudis (sauf vacances scolaires) de 20h30 à 22h à la salle St Georges pour un tarif 2022-2023 de 90 €.

Pensez à vous munir de votre tapis de sol.

Contacts :

Présidente Élisabeth MARCHET – tél : 06 87 96 9418

Animatrice Betty VIAUD – tél : 06 67 68 70 97

Bien dans ma tête, bien dans mon corps,  
bien dans mon club

