



Association de
GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

68600 VOGELGRUN



- Reprise des activités de la saison 2021-2022 -

les **MARDIS** de 9h30 à 10h30, à la salle polyvalente de VOGELGRUN

à partir du mardi **14 SEPTEMBRE 2021**

➤ **GYM DOUCE – SENIORS**

Séances animées par **Pascale**: échauffement, musculation, parcours,
exercices de mémoire et enchaînements divers **en douceur**.

les **MERCREDIS** de 8h30 à 11h30 heures sur des parcours variés de 8 à 10km,

à partir du mercredi **22 SEPTEMBRE 2021** :

➤ **MARCHE AVEC BATONS**

sorties animées par Jean-Louis.

Dans le respect des mesures sanitaires préconisées par la fédération EPGV

Renseignements : **Gaby Madenspacher** : 03 89 72 86 93

Jean-Louis Truntzer : 03 89 72 71 40