

Saison 2017-2018

**REPRISE des cours de GYM D'ENTRETIEN
salle des loisirs - place de MAUPEOU
Les VERCHERS sur LAYON**



Cours assurés par un intervenant diplômé :

- **Le MARDI de 9 h à 10 h avec Théo BERTHELOT**
Reprise le 12 septembre 2017
- **Le MERCREDI de 20h15 à 21h15 avec Jean François BROCHARD**
Reprise le 13 septembre 2017

pas de cours durant les congés scolaires

- Echauffement
- Abdos, fessiers
- Etirements, renforcement musculaire (avec altères, bâton, élastique, ballon..)
- Renforcement cardio respiratoire
- Stretching
- Relaxation



Tarif : 92.00€ pour l'année

(soit 33 séances + adhésion à Familles Rurales de 28€)
on accepte les Coupons Sports, les Pass Culture Sport , les Chèques Collège.
possibilité d'assister à 2 cours avant tout engagement



Contact : Nadine MARQUET : **Tel** 02 41 52 26 38
Liliane LAFLECHE : **Tel** 02 41 59 29 25
Nadine DIGUET : **Tel** 02 41 59 72 67

Le BUREAU vous souhaite une bonne rentrée sportive.

Possibilité de télécharger la fiche d'inscription et le certificat d'aptitude sur le site de la mairie
<http://www.lesvercherssurlayon.fr>