



## Venez rejoindre la Gymnastique Volontaire de Charmes / Saint Georges!

L'association existe depuis plus de 40 ans et permet de pratiquer une activité physique, pour l'épanouissement de chacun, à toutes les périodes de la vie.

5 cours sont proposés par des animatrices diplômées, à la salle des fêtes l'Oustaou à Charmes sur Rhône, adaptés au plus grand nombre: renforcement musculaire et gym douce.

Ambiance conviviale où chacun peut trouver sa place !

Début des cours à partir du :

- ✓ **Mardi 12 septembre, 8h45-10h:** fitness & renforcement musculaire
- ✓ **Mardi 19 septembre, 10h15-11h30:** gym douce
- ✓ **Mardi 12 septembre, 18H-19H:** pilates 
- ✓ **Jeudi 21 septembre, 9h30-10h45:** gym douce
- ✓ **Jeudi 14 septembre, 19h30-20h45:** fitness & renforcement musculaire

☎ 06 76 96 71 51 - @ [gvcharmeststgeorges@gmail.com](mailto:gvcharmeststgeorges@gmail.com)

Page Facebook : [gymnastique volontaire Charmes / St Georges](#)

