

## *Section Gym Form' Détente*



*Activités variées, avec ou sans accessoires, dans le respect des capacités physiques de chacun(e) et dans une ambiance détendue :*

- *Échauffement*
- *Cardio*
- *Renforcement musculaire*
- *Coordination, équilibre*
- *Sollicitation de la mémoire*
- *Étirements, relaxation...*

***Tous les mardis, à partir du 3 septembre 2024 à 18h30***  
*Salle annexe de la*  
*Salle des Fêtes de Belleville sur Vie*

***2 cours d'essai pour les nouveaux(elles) adhérent(e)s***

***Cours animés par Alexandra, titulaire du BEES option Métiers de la forme***

***Renseignements :***

***[gymbellevigny-fm@orange.fr](mailto:gymbellevigny-fm@orange.fr)***

***Plus d'informations sur notre site internet :***

***<https://www.famillesrurales.org/belleville-sur-vie-commune-de-bellevigny/>***

***Ou sur l'appli intramuros de Bellevigny***

