

Le plein d'activités



Ca me plait parce qu'on s'amuse bien et en plus je me suis fait plein de nouveaux amis !

Louane, 8 ans

Ce que j'aime, c'est que ce sont des séances très complètes et variées. On découvre des activités différentes, on fait tout travailler, avec plaisir et bonne humeur !



Sophie, 36 ans

Dans les séances, nous sommes tous différents, mais ensemble, on se soutient, on progresse. On passe tous un bon moment dans la bonne humeur. C'est un véritable équilibre pour moi !



Jacqueline, 58 ans

Les lieux de pratique :

CSCS MJC L. Aragon (Ma Campagne)
Place Vitoria
ANGOULEME

Salle Omnisport de La Grand Font
Rue Pierre Sébard
ANGOULEME

CSCS Quai du Halage (St Cybard)
Quai du Halage
ANGOULEME

Salle Polyvalente Jules Ferry
187 bis Av. Jules Ferry
ANGOULEME

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS :

Annie : 06 41 10 10 99

Béatrice : 06 26 12 72 52

Marie-Claire : 06 41 97 33 17

Hélène : 06 31 97 61 90



Angoulême GV

Mail : gymvolontaire-016224@epgv.fr

GY

À ANGOU-



Activités physiques pour tous

La Gymnastique
Volontaire

Sport & plaisir



Progresssez à
votre rythme...

Laissez-vous guider par nos animateurs diplômés pendant
votre séance de Gymnastique Volontaire

... grâce à une
Séance complète

Nos séances sont multisports, c'est-à-dire suffisamment
diversifiées pour que vous puissiez prendre du plaisir et
toujours progresser. Nous vous proposons d'améliorer
équilibre, coordination, tonus musculaire, souplesse et



ma séance
GYM
volontaire

LUNDI

♦ 10h – 11h **GYM DIVERSIFIEE ADULTE**
CSCS / MJC L. Aragon MA CAMPAGNE – Cécile

♦ 18h – 19h **FITBALL**
Salle Omnisport / Dojo n°2 LA GRAND FONT –
Nathalie

MARDI

♦ 20h – 21h **GYM DI-
VERSIFIEE ADULTE**
CSCS / MJC L. Aragon
MA CAMPAGNE - Nathalie

MERCREDI

♦ 9h – 10h **GYM SEN-
IOR**
CSCS / MJC L. Aragon MA CAM-
PAGNE - Nathalie

JEUDI

♦ 14h30 -15h15 **Zumba kids** (6– 11 ans)
Quai du Halage - SAINT CYBARD - Elisabeth

VENDREDI

♦ 12h15 – 13h15 **GYM DIVERSIFIEE ADULTE**
Salle Jules Ferry - ANGOULEME – Cécile

NOS ATOUTS

QUI FONT LA DIFFERENCE...

- Les dernières techniques tendances
- La dynamique de groupe
- Le prix
- La variété des activités proposées
- Des animateurs diplômés et professionnels
- L'accompagnement personnalisé