

## 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