

## Le plein d'activités pour toutes vos envies



*Ca me plait parce qu'on s'amuse bien et en plus je me suis fait pleins 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 Sémard  
ANGOULEME**

**CSCS Qual 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**

**Martine : 06 37 08 45 96**

**Marie-Claire : 06 41 97 33 17**

**Manon : 06 30 35 30 06**



# GYM À ANGOULEME



**Activités physiques  
pour tous**

La Gymnastique  
Volontaire

# Sport & plaisir



**Progressiez 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 l'équilibre, la coordination, le tonus musculaire, la souplesse et l'endurance. Quel que soit votre niveau, vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé.



## 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



**LUNDI**

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

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

**MARDI**

♦ **20h – 21h GYM DIVERSIFIEE**  
CSCS / MJC L. Aragon MA CAMPAGNE

**MERCREDI**

♦ **9h – 10h GYM SENIOR**  
CSCS / MJC L. Aragon MA CAMPAGNE

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

**JEUDI**

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

♦ **18h30- 19h 30 GYM ADULTE**  
Salle Jules Ferry—ANGOULEME