



Adultes

## GYMNASTIQUE

Saison 2023-2024

Une fois par semaine, Athéna, éducatrice sportive (STAPS) vous propose des séances dynamiques et diversifiées (remise en forme en douceur, renforcement musculaire, pilates, abdos-fessiers, stretching, gymnastique spécifique à diverses pathologies, prévention des chutes, etc) et vous accompagne tout au long de l'année grâce à une pédagogie adaptée aux aspirations et à l'âge des participants.

### REPRISE

LATRONQUIÈRE

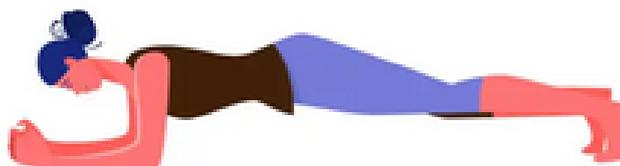
Lundi 04 Septembre 2023  
Salle des fêtes à 18h45

GORSES

Mardi 05 Septembre 2023  
Salle des écoles à 10h30

Remise en forme, plaisir et convivialité seront au rendez-vous !

Séance d'essai gratuite  
N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Athéna HEMMAZ au 05.65.38.98.17  
ou par mail : [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)



Adultes

## GYMNASTIQUE

Saison 2023-2024

Une fois par semaine, Athéna, éducatrice sportive (STAPS) vous propose des séances dynamiques et diversifiées (remise en forme en douceur, renforcement musculaire, pilates, abdos-fessiers, stretching, gymnastique spécifique à diverses pathologies, prévention des chutes, etc) et vous accompagne tout au long de l'année grâce à une pédagogie adaptée aux aspirations et à l'âge des participants.

## REPRISE

LATRONQUIÈRE

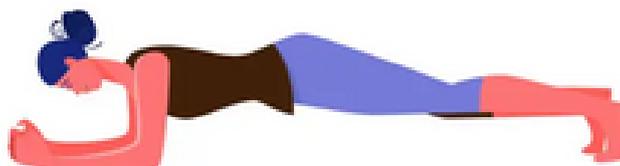
Lundi 04 Septembre 2023  
Salle des fêtes à 18h45

GORSES

Mardi 05 Septembre 2023  
Salle des écoles à 10h30

Remise en forme, plaisir et convivialité seront au rendez-vous !

Séance d'essai gratuite  
N'hésitez pas à nous rejoindre !



Contact : Athéna HEMMAZ au 05.65.38.98.17  
ou par mail : [association@segalalimargue.fr](mailto:association@segalalimargue.fr)