

# **SAINT GERVAIS**

## **- Salle des Fêtes -**

***Les Vendredis***  
***A partir du 13 Septembre 2024***

**10h30 - 11h30**

# **Gym Douce**

**Avec Chaise**  
**Mémoire - Equilibre - Pilates**  
**Gainage - Renforcement Musculaire**  
**Souplesse - Etirements**  
**Activité Récréative - Convivialité**

**1 Séance  
d'Essai  
Offerte**

**Séances Encadrées par Sylvie DAMY-BERGER**  
**Educatrice Sportive Diplômée d'Etat**  
**Pour l'Association Nanteuil Loisirs & Détente**

**Renseignements : Claudette Ordonneau (Présidente) : 06 07 04 00 76**