



ma séance  
**GYM**  
 volontaire

L'atout sport pour ma **santé !**



C.P. CF section Sports et Loisirs de Houx (SEL)

**A tout âge, gardez la FORME !**

Maintenez votre tonus musculaire, votre souplesse et votre équilibre en participant à des séances « ACTI-GYM », diversifiées : renforcement musculaire, abdo fessiers, entretien de la fonction cardio-respiratoire ... le tout en musique. Ludique et respectant le rythme de chacun, cette activité est dispensée par une animatrice diplômée.

Deux fois par semaine à Houx, progressez en prenant du plaisir dans la simplicité, la bonne humeur et la convivialité !

**Informations pratiques**

Lundi de 10h à 11h et vendredi de 9h à 10h, Salle socioculturelle de Houx

Adhésion annuelle : 123 €

Pas de prérequis, ouvert à tous, deux cours d'essai gratuits. Reprise le 5 septembre 2016

Vous pouvez aussi participer au cours « Gym Complète », sportive et énergique : entraînés par une musique très tonique, vous travaillez le cardio et les renforcements musculaires.... pour votre plus grand plaisir !

Cours le mardi de 19h30 à 20h30 Adhésion annuelle : 98 €

**Renseignements et inscription**

Muriel Guily 02 37 32 37 46

Michelle Gensbittel 02 37 32 37 14

Ou par internet selhoux@gmail.com



Fédération Française



Toutes les infos sur [www.sport-sante.fr](http://www.sport-sante.fr)