

Venez bouger avec Vitafédé !
Rejoignez-nous !

Inscriptions sur place le jour des séances.

Renseignements et inscriptions :

Gym Volontaire Bessines Animation
Thérèse BLANCHE - tel : 06 33 52 85 79

mail : gymvolontaire-079047@epgv.fr



Nos partenaires :



sport santé
et gym volontaire

Des nouveautés dès septembre 2023 !



à Bessines

Séances à proximité de votre domicile !

Vita fédé selon tes envies : des activités en intérieur et en extérieur. Découvrez des activités sportives adaptées pour vous permettre d'être à l'écoute de votre corps et de ressentir les bienfaits d'une pratique régulière. FAITES VOUS PLAISIR !

Cardio, bien être, renforcement musculaire, Equilibre, stretching, Marche active en extérieur

Les atouts du sport santé et de la gym volontaire : des éducateurs diplômés et professionnels, une dynamique de groupe, les dernières techniques, sans oublier, plaisir, convivialité et bonne humeur.



Pour qui ?

Pour toute personne souhaitant maintenir sa forme et/ou reprendre une activité.

Activités
diversifiées

+

à la portée
de tous

=

ensemble
en forme !



Sport santé à la portée de tous

L'association vous propose des séances complètes, des activités pour tous les goûts en intérieur et extérieur.

Des éducateurs sportifs diplômés encadrent les séances diversifiées, dynamiques et adaptées à tout public.



Planning des séances

**Nouveau :
Gym équilibre**

Séances	Jours et horaires	Lieux
Gym adultes	Mardi à 18 h 15	Salle club house gros buisson
Gym bien vieillir/ seniors	Vendredi à 10 h 30	Gymnase gros buisson
Gym équilibre	Mercredi à 10 h 30	Salle club house gros buisson
Marche active	Jeudi à 10 h 30	Stade gros buisson

A partir du 12 septembre 2023, venez essayer, 2 séances d'essai gratuites découverte.

Inscriptions tout au long de l'année voir au dos du document.