



GYM VOLONTAIRE DE BERTHECOURT

Salle des Fêtes de Berthecourt

SAISON 2022-2023



GYM DOUCE

Equilibre - Assouplissement -
avec **Frédérica DOBIGNY**

Le Lundi de 14h à 15h

inscription 5 SEPT 2022

61€/an

YOGA

Unifier corps et esprit, respirer,
avec **Sylvie ZIMMERMANN**

Le Mardi de 15h45 à 17h

inscription 13 SEPT 2022

5 €/ séance



YOGA pour ENFANTS

avec **Sylvie ZIMMERMANN**

Le Mardi de 17h15 à 18h15

inscription 13 SEPT 2022

5€/séance

NOUVEAU

GYM DYNAMIQUE - ZUMBA

Renforcement musculaire - Step - Cardio - Gainage -
avec **Sylviane Jean Baptiste TIXIER**

Le Mercredi de 18h30 à 19h30

inscription 7 SEPT 2022

61€/an



GYM SENIORS

Cours adapté - Faire du sport pour mieux vieillir
avec **l'UFOLEP**

Le Jeudi de 9h30 à 10h30

inscription 15 SEPT 2022

2€/ séance

NOUVEAU



PILATE

Méthode qui s'inspire du yoga, de la gym et de la danse

avec **Frédérica DOBIGNY**

Le Jeudi de 11h à 12h

inscription 8 SEPT 2022

5€/ séance



MARCHE DE SANTE

Pratiquer la marche à pied régulièrement permet de maintenir un poids stable, faire baisser la tension artérielle et le taux de mauvais cholestérol, réduire le taux de glucose, améliorer l'humeur, la mémoire et la fonction cognitive, diminuer le stress, et augmenter sa durée de vie.

Le Vendredi de 9h30 à 11h-11h30

inscription 9 SEPT 2022

GRATUIT



obligatoire pour tous

Cotisation annuelle à l'association Gym Volontaire de Berthecourt :

Licence adultes

15 €

Licence jeunes (né 2006 à 2011)

: 30€10

Licence enfants (né 2012 et après)

: 15€10

: 12€95

1 seule licence pour plusieurs disciplines



1 séance découverte offerte pour les nouveaux adhérents

Prévoir un tapis de sol (sauf pour marche de santé), une bouteille d'eau et une petite couverture si besoin pour la relaxation après chaque cours (sauf pour la marche).

Marialine ODAU, Présidente : 03 44 07 51 44 ou 06 83 32 05 04 - gymvolontaire.berthecourt@gmail.com
Geneviève SAJOT, Secrétaire : 03 44 07 52 06 ou 06 75 37 07 94 - gymvolontaire.berthecourt@gmail.com

