

## GYMNASTIQUE VOLONTAIRE SAINT-JEANNAISE

La GV Saint-Jeannaise propose une activité sportive pour tous avec des cours adaptés à votre âge et votre condition physique.

- **Le mardi soir** (de 19 h à 20 h), le cours adulte (mixte) est tonique avec des exercices de cardio et de renforcement musculaire
- **Le jeudi matin** (de 9 h à 10 h) place à la gymnastique douce
- Pour les enfants de 3 à 7 ans, des activités multisports et ludiques, sont proposées **le mercredi matin de 10 h à 11 h**



Au total, un peu plus de 25 licenciés partagent des séances hebdomadaires enjouées et conviviales dans une ambiance décontractée.

Si vous souhaitez nous rejoindre, il est encore possible de s'inscrire !

**Les cours sont ouverts à tous de 3 à 99 ans**

Présidente : Sara TRIBUT  
Trésorière : Pascale LEGRAND

Encadrement des cours :  
Katia VAUDRAY, animatrice  
diplômée.

