



S.N.G.V.

Saint-Nicolas Gymnastique Volontaire

Cette association, affiliée à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire, a été créée à ST Nicolas voici 20 ans.

Les cours, dispensés par une animatrice diplômée, ont lieu dans la bonne humeur, la convivialité et sans esprit de compétition tous les Mercredis soirs de 19h à 20h à la salle polyvalente (sauf durant les vacances scolaires).

Echauffement, renforcement musculaire debout ou au sol (abdos, fessiers, membres inférieurs et supérieurs...), cardio, step, étirements... sont au programme.

Pour la saison 2008/2009, reprise des activités comme suit :

Inscriptions :

Vendredi 5 septembre et Mardi 9 septembre 2008
de 17h30 à 19h à la salle polyvalente

Reprise des cours :

Mercredi 10 Septembre 2008 à 19h

Possibilité de règlement à la carte ou au semestre.

Tous les ans, l'association participe au Téléthon en collaboration avec l'Association ST NICOLAS ACTION T en organisant une randonnée pédestre empruntant les sentiers de la commune et accessible à TOUS, petits et grands.

Vous souhaitez garder la forme, Entretien votre corps,
Vous détendre 1 heure par semaine !

Alors venez pratiquer la Gymnastique volontaire à St Nicolas de la Taille !

les 2 premières séances sont gratuites et sans engagement.

Pour tout renseignement, quel qu'il soit, vous pouvez vous adresser à :

Catherine PITTE (Présidente) au 02.35.38.89.44 ou Irène LEBERTHIER (Trésorière) au 02.35.39.80.41

Pratiquez à la S.N.G.V., Bien vous vous porterez !

