



Club de Gym Volontaire

De Plachy-Buyon

Nous avons le plaisir de vous informer que les activités du Club de Gymnastique reprendront à compter du mardi 8 septembre 2026.

Comme l'année dernière, nous organisons **deux séances le mardi** :

- De 19 h à 20 h : « Renforcement musculaire »
- De 20 h à 21 h : « Cardio et renforcement musculaire intensif »

Et une séance de «gym douce» le **mercredi** matin de 9 h à 10 h.

Les cours auront lieu dans la salle polyvalente de Plachy-Buyon. Ils seront assurés par Julien, éducateur sportif. Pour vous aider dans votre choix, en plus de deux séances d'essais, l'accès aux trois cours est gratuit la première semaine. Les cours reprenant fin septembre, ils auront également lieu la semaine de Noël.

Les cours sont toujours donnés dans une ambiance agréable et détendue. Ils sont destinés aux adultes comme aux adolescents.

Vous devrez **obligatoirement** fournir une **ATTESTATION RESPONSABILITE CIVILE** (à fournir après les 2 cours d'essais)

Matériel à apporter : tapis pour exercices au sol, une bouteille d'eau.

Le tarif est de 75 € l'année pour 1 cours, 120 € pour 2 cours. Le chèque doit être établi à l'ordre du **Club de Gymnastique Volontaire de Plachy-Buyon**. Le club n'est pas affilié à une fédération, votre attestation d'assurance responsabilité civile est donc obligatoire.

Pour tout renseignement, téléphonez au 03.22.95.51.64, 06.21.66.08.77 ou par mail « jacqot.janine953@gmail.com ». Nous espérons vous accueillir nombreux, inscrits ou réinscrits, à la rentrée ou un peu plus tard si vous n'êtes pas disponible ce jour-là. N'hésitez pas à en parler autour de vous.

La Présidente.



IPNS