Sport form'

Gym Form'

Cours tonics, adaptés et variés en musique

Lundi 8h45 - 9h45
Lundi 19h40 - 20h40

Free Step

Chorégraphies sur step

Mardi 19h/19h45

Sculpt'Mouv

Renforcement abdos fessiers avec gain trainer, gliding, step, bandes lestées, etc.

Mardi 19h45 - 20h30

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal
Irène : 06 68 32 88 65 irenegatet@gmail.com

Sport co' loisir

pour les masculins de 18 ans et +

Sportbal'

Volley, basket, foot en salle, badminton, etc.

Mardi 20h - 22h

Gymnase du collège de Seyssuel
Florian : 06 98 37 48 30

Futsal'

Foot en salle

Jeudi 20h - 22h

Gymnase des pompiers d'Estressin-Vienne
Arnaud : 06 81 91 00 00

Imprimé par : www.veoprint.com
Ne pas jeter sur la voie publique

Sport détente

Qi gong

Assoupli tout le corps, améliore la concentration et la respiration

Mardi 18h - 19h

Salle polyvalente de Saint Romain en Gal
Christine : 06 82 83 83 50

Sport Nature Zen Energie

Activité en extérieur. Travail des 14 méridiens. Equilibre, Force, Dénouer les tensions

Mercredi 8h45 - 9h45

Ile Barlet à Saint Romain en Gal ou
Salle polyvalente de Saint Romain en Gal
Irène : 06 68 32 88 65 irenegatet@gmail.com

Le saviez-vous ?

☞ Prenez soin de votre santé physique et mentale en pratiquant une activité physique et sportive régulière.

L'**ASRG** place la personne au centre de son projet sport-santé. Les cours proposés sont adaptés aux capacités de chacun(e) (matériel varié).

Découvrez la pratique qui vous convient le mieux quels que soient votre âge, votre état de santé et vos capacités physiques.

Sport après 60 ans

L'activité physique est l'un des meilleurs remèdes anti-âges qui soit. Elle peut aider à prévenir l'apparition de nombreuses maladies et augmenter l'espérance de vie.