

## Vous voulez garder la forme, vous dépenser ?

Participez à nos activités hebdomadaires variées pour garder la forme tout au long de l'année. Plus de 10 heures de cours adaptés à tous les âges et niveaux vous attendent. La Gym Sympa est une association sportive depuis près de 35 ans. **Essayez 1 séance par activité !**



### Gymnastique kids

Développe leur coordination, équilibre, souplesse et force musculaire. Sans compétition.

Mardi à 17h20 (5-9 ans) et à 18h20 (9-15 ans)

Salle communale



### Zumba® kids

Permet de se défouler au rythme de leur musique préférée !

Mercredi à 11h (7-11 ans) • Salle communale

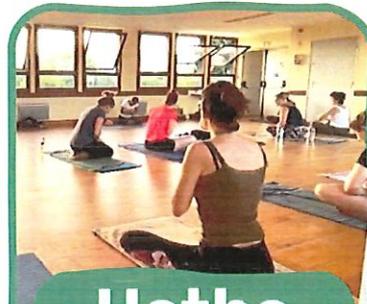


### Pilâtes

Renforcez vos muscles profonds et vos abdos tout en améliorant votre posture.

Lundi à 10h45

Salle communale



### Hatha yoga

Trouvez l'équilibre intérieur et la paix mentale.

Mardi à 18h et à 19h10

Au chalet



### Step & Energie full

Dépensez-vous !

Nouvelle prof

Mardi à 19h30

Salle communale



+ d'horaire

### Renforcement musculaire

Tonifiez votre corps et renforcez vos muscles.

Mercredi à 19h10 et jeudi à 18h

Salle communale



Nouveauté

### Sport-santé adapté

Jeudi à 16h45

Salle communale (petit groupe)

Pratiquez une activité sportive tout en douceur et adaptée afin de prévenir les risques liés à la sédentarité mais aussi lutter contre de nombreuses pathologies !



### Zumba®

Brûlez des calories tout en vous amusant !

Jeudi à 19h30

Salle communale

Nouvelle prof



Pour plus d'informations, scannez le QR Code ou contactez-nous :  
**06 71 35 36 21 - lagymsympa@gmail.com**

Site internet : <https://gymsympa.wixsite.com/gymsympa>

Siège social : Mairie, 158 Rue Gustave Flaubert, 76890 ST-OUEN-DU-BREUIL

Durée des séances : 1 heure. Cotisation annuelle enfants à 126€ et adultes à 146€ pour le fitness et 149€ pour le hatha yoga. Tous les tarifs, modes de paiements et aides possibles sont affichés sur le site internet.