



EPGV SUD ESSONNE -  
A091156

**EPGV**  
SUD ESSONNE



# MOIGNY-SUR-ECOLE

## Gymnase Intercommunal des 2 vallées Chemin de Malabry

### GYM GÉNÉRIQUE

Mercredi 9H - 10H

*Ensemble en Forme !*

Vous travaillerez : la souplesse, le renforcement musculaire, l'équilibre, le gainage, la coordination afin d'améliorer votre condition physique et préserver votre capital santé

### GYM ZEN

Mercredi 10H - 11H

*Adoptez la Zen attitude !*

Mélange de gym douces (Pilates, Yoga, Stretching, Taichi, Qi Qong) dont l'objectif est d'améliorer votre posture au quotidien et votre équilibre ainsi que de réduire votre stress et vos douleurs

### GYM VITALITÉ

Vendredi :

\* 1 heure de 19h00 à 20h00  
ou 19h30 à 20h30

\* 1 heure trente de 19h00 - 20h30  
**Boostez-vous**

Amélioration de la capacité cardio-respiratoire et de l'endurance.



*Le savez-vous ?*

Pratiquer une activité sportive réduit le stress, améliore la qualité du sommeil, diminue les douleurs et agit comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

Une seule heure de gymnastique par semaine **c'est plus de chance de rester en bonne santé ?**

Faire du sport le vendredi soir... pas trop motivé(e), fatigué(e) ? C'est pourtant un bon moyen de se **soulager du stress et des tensions accumulés pendant la semaine !**

Alors n'hésitez pas, venez faire un test et profitez de votre séance d'essai gratuite !

**EPGV SUD ESSONNE**

Courriel :  
Gymvolontaire-091156@epgv.fr

Téléphone :  
06 75 66 31 55

