



ASSOCIATION DE GYMNASTIQUE - BIEN-ÊTRE FREHEL

**Le sport est une activité qui concourt au bien-être et à
l'épanouissement de tout individu.**

L'association Fréheloise, animée par Béatrice VINCENT, professeur diplômé, vous propose de pratiquer la gymnastique en toute convivialité et en toute simplicité.

Les cours, sur fond musical, consistent en des exercices d'échauffement puis de renforcement musculaire, avec travail cardio-respiratoire. Les mouvements sont empruntés aux méthodes « Pilates » et « de Gasquet », ils se terminent toujours par des séries d'étirements.

HORAIRES : Le mardi de 10h30 à 11h30 et le vendredi de 9h30 à 10h30

De septembre à juin y compris une semaine sur deux des vacances scolaires, en 2026 il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires.

LIEU : Salle des fêtes communale de Fréhel

TARIF :

- 150 € l'année pour 2 cours par semaine

- 90 € l'année pour un cours par semaine à choisir entre le mardi et le vendredi.

Cette cotisation comprend l'adhésion à la fédération nationale « Sports pour tous » et vous permet de bénéficier d'une assurance fédérale.

VENEZ NOUS REJOINDRE, VOUS ETES LES BIENVENUS !

Pour contacter l'association :

Mme Martine Bellanger au 06 11 19 07 73

ou Mme Nicole Lorée au 06 70 90 17 09



Si vous êtes intéressé (e) :

Vous pouvez compléter les renseignements suivants et les envoyer par mail à

nicole.loree62@orange.fr

Nom _____ Prénom _____

Adresse : _____

Tel : _____

Email : _____