

# ACLES section GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

---

**Vous voulez garder votre forme physique, alors venez nous rejoindre au dojo le lundi et/ou le vendredi matin.**

**La Section Gym Volontaire offre aux adultes des séances de gymnastique d'une durée d'une heure le lundi et le vendredi précédée de 30 minutes de pilates le vendredi pour celles et ceux qui le souhaitent.**

**Une animatrice diplômée vous proposera des assouplissements, du renforcement musculaire, des étirements, le tout à votre rythme et dans une ambiance sympathique.**

**POUR VOTRE DETENTE ET BIEN ETRE**

**REJOIGNEZ-VOUS !**

