

# Association Gymnastique Volontaire Plaine de Rivière



L'Association de Gymnastique Volontaire « Plaine de Rivière » affiliée à la Fédération F.F.E.P.G.V, œuvre depuis près de 15 ans, avec l'ambition de faire cohabiter dans le respect et la bonne humeur des adhérents de 20 à 80 ans et des deux sexes.


En termes d'activités, l'association a fait le choix de la diversité, avec 6 cours par semaine (216 dispensés de septembre à juin) avec de la gym tonic, du step , du stretching, des abdos fessiers, de l'actimarch...





Ces séances ont lieu à la salle de Martres de Rivière et à la salle d'Huos suivant le planning

	<b>salle des fêtes (chauffée)</b>  <b>Martres de Rivière</b>	<b>salle des fêtes Huos</b>
<b>Lundi</b>	<b>17h00</b>  <i>Gymnastique adaptée aux personnes  atteintes de pathologie chronique*</i>  <b>18h30</b>  <i>Renforcement musculaire ou step1semaine/2</i>	
<b>mardi</b>		<b>19h30</b>  <i>gym tonic</i>
<b>mercredi</b>	<b>18h30</b>  <i>L.I.A</i>	
<b>jeudi</b>	<b>10h30</b>  <b><i>gym douce</i></b>	
<b>vendredi</b>	<b>19h30</b>	



	<i>gym tonic ou pilates 1semaine/2</i>	
--	--	--

Possibilité de prise en charge par votre mutuelle ou efFORMip, se renseigner auprès de notre animatrice

## 2 COURS D' ESSAI GRATUITS

Inscriptions et renseignements **sur place** ou:

Marta au **06 20 97 71 49**

Véronique au **06 09 39 77 58**

ou [gymvolontaire-031269@epgv.fr](mailto:gymvolontaire-031269@epgv.fr)

**( 2 cours d'essai gratuits)**

***Merci de prévoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la gymnastique.***

*«Faire du sport à l'AGV Plaine de Rivière, c'est contribuer à son bien-être personnel, dans la convivialité, entouré d'une équipe d'animateurs compétente et dynamique».*

A très bientôt.

L'AGV Plaine de Rivière