



EN BREF

Amancey : reprise de la gym intervillages

A partir du mardi 4 septembre Gym intervillages reprend son activité de gymnastique pour adulte à la salle polyvalente d'Amancey. Les cours sont dispensés par Nathalie Dufau, animatrice formée par la Fédération française Sports pour tous.

Les cours ont lieu le mardi, jeudi et le mardi et le vendredi aux horaires suivants : gym entretien adulte, le jeudi de 9 h à 10 h ou de 10 h 15 à 11 h 15, le mardi de 19 h à 20 h ; gym douce adulte : le vendredi de 10 h à 11 h.

La cotisation est de 76 € pour l'année, licence comprise. Les nouveaux adhérents bénéficient de deux cours d'essais gratuits.

Gym intervillages organise aussi, une fois par mois, des sorties pédestres accessibles à tous depuis l'un des villages environnants. Bouger est essentiel pour votre bien-être et votre santé ! Il ne vous reste plus qu'à le mettre en pratique en vous joignant à eux.