



LONGEVILLE-LÈS-SAINT-AVOLD Association sportive et culturelle pour l'animation

Du sport et de la bonne humeur

Raffermer son corps, tonifier son système cardio-pulmonaire, gagner en souplesse, chasser le stress en excès en pratiquant une activité physique régulière et adaptée, tels sont les objectifs du groupe Gymnastique entretien adulte de l'Association sportive et culturelle pour l'animation de Longeville (Ascal) Fabienne, animatrice à la Fédération française sports pour tous, propose un programme d'exercices variés à un public mixte de tout âge à la salle Saint-Martin le lundi à 18h30 et le jeudi à 19h30 pour des séances d'une heure (hors vacances scolaires). Les séances de

gymnastique sont ouvertes à tout public.

S'inscrire à tout moment

Le groupe de gymnastique compte cette saison près d'une quarantaine de membres, hommes et femmes, issus de Longeville et des localités alentours.

Il est possible de s'inscrire à tout moment, pour l'année ou à la séance, en présentant un certificat médical de non contre-indication. Une séance d'essai est offerte.

> Renseignements et inscriptions sur place au moment des séances.



Les séances de gymnastiques sont ouvertes à tout public. Photo RL