



## Club de Gym

GYM. Le Club de gym situé à Nouhant reprend ses activités. Le mardi soir, 18 h 30 à 19 h 30, à la salle polyvalente seront dispensés des cours de stretching, renforcement musculaire, gainage Dans une ambiance conviviale, le cours est donné par Sandrine professeur de gymnastique. Le club est affilié à la Fédération française sport pour tous. L'adhésion annuelle est de 90 ? (il y a la possibilité de régler en trois paiements). Le premier cours de découverte sera gratuit. Un certificat médical à la pratique du sport est demandé à chaque participant. Des chaussures à n'utiliser que dans la salle sont à prévoir pour le bon déroulement des cours et le respect du sol.