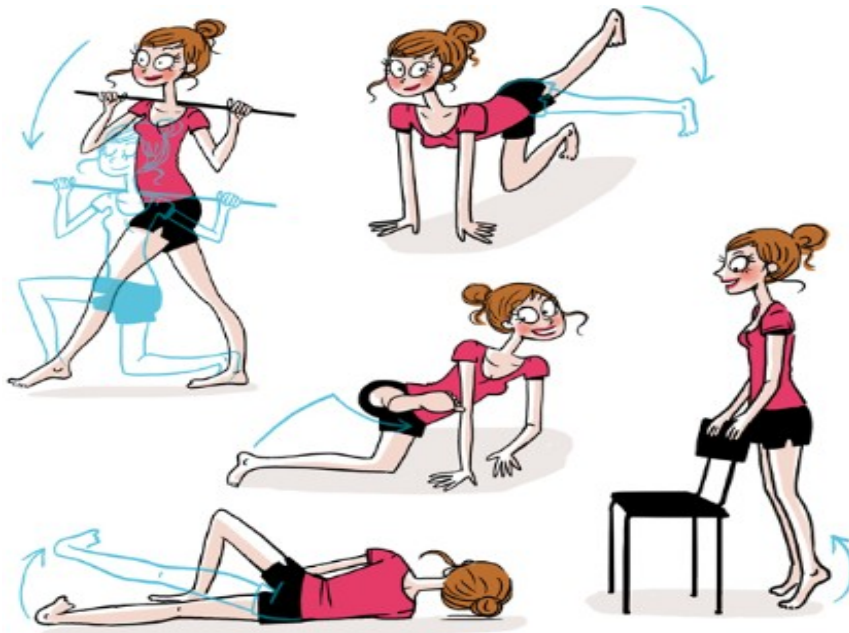


**Lundi 07 et Jeudi 10 septembre 2020, c'est la rentrée !**

## **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN POUR TOUS**



L'équipe d'animatrices de la section gym assure deux séances hebdomadaires les lundis et les jeudis. Nous travaillons toutes les parties du corps, de la tête aux pieds, avec ou sans instruments (ballons, bâtons, haltères, cordes, cerceaux, etc.). Chacun-e pratique à son rythme selon ses possibilités dans une ambiance agréable. Nous nous échauffons, étirons et assouplissons dans la bonne humeur. Pour rester en pleine forme, venez découvrir ou redécouvrir les bienfaits de la gymnastique.

### **Où et quand ?**

**Les lundis au gymnase Blaise Pascal (Nevers) de 18h45 à 19h45**

**Les jeudis au gymnase Guynemer (Nevers) de 19h15 à 20h15**

### **Renseignements**

- par téléphone auprès de Béatrice au 03 86 36 43 33 ou Brigitte au 03 86 37 53 42
- sur notre site [www.aon-omnisports.fr](http://www.aon-omnisports.fr)
- par e-mail à l'adresse suivante : [aonivernaise@gmail.com](mailto:aonivernaise@gmail.com)

**Une seule licence omnisports à l'année pour seulement de 41€ permet d'accéder à plusieurs activités :**

badminton, gymnastique d'entretien pour adultes, marche douce, marche nordique, PGA (Productions Gymniques et Artistiques), randonnée pédestre, athlétisme, aquagym (avec participation financière), etc.

