

# GYMNASTIQUE

## DAUBENSAND-OBENHEIM

ENDURANCE - EQUILIBRE - TONUS MUSCULAIRE

# VITALITE

Ambiance dynamique et conviviale

Nouveau

### Gym Sénior

Salle polyvalente de Daubensand.  
Lundi de 15h30 à 16h30 à partir du  
18 septembre 2017.

Conserver votre dynamisme, préserver  
l'équilibre et la mémoire.



### Gym Tonic

Salle polyvalente de Daubensand.  
Jeudi de 19h15 à 20h15\* à partir du  
14 septembre 2017.

Dominante step, cardio, renforcement  
musculaire.



*\*Dédoulement du cours en fonction du  
nombre de licenciés.*

### Gym d'entretien

Salle des fêtes de Obenheim.  
Lundi de 19h30 à 20h30 à partir du  
18 septembre 2017.

Activités chorégraphiées, développe-  
ment de la coordination et capacités  
cardio respiratoire.



### Renseignements et inscriptions

Lundi 11 septembre 2017 de 19h30 à 20h30 à la Salle des Fêtes d'Obenheim.

Nos séances sportives sont variées, adaptées aux capacités de chacun,  
diversifiées pour prendre du plaisir et progresser harmonieusement dans  
tous les domaines: tonus musculaire, souplesse, endurance et équilibre.

La pratique de la Gymnastique Volontaire est ouverte à tous, homme ou  
femme à partir de 16 ans. Rejoignez-nous pour une séance d'essai.



61 rue principale 67150 Daubensand - gym.daubensand@laposte.net

Présidente: Anne Wickersheimer - 03.88.98.47.84

