

# Association Gym Volontaire PORTETS Saison 2021-2022

*Des séances pour tout le monde !*



**Lundi** : 19h30-20h30

**Mercredi** : 20h00-21h00

**Cardio, Renforcement musculaire**  
Pilates, Stretching



**Mardi**  
**Jeudi**

9h15-10h15

**Gym douce**  
inspiration Qi-Qong,  
Equilibre, Stretching,  
Relaxation



**Vendredi** : 9h15-10h15

**Cardio, Renforcement musculaire**  
Pilates, Stretching

**Reprise des cours**  
**lundi 6 septembre**

Maison des associations du  
Chéret  
Salle au 1<sup>er</sup> étage  
Portets

2 séances d'essai  
gratuites

*Certificat médical de  
moins de 3 mois  
obligatoire*

Renseignements :

Catherine BERNADOU : 06.78.30.10.05

gvportets@gmail.com



*Ne pas jeter sur la voie publique*