

## E.S.M.P. GYMNASTIQUE VOLONTAIRE ADULTES



(siège) 45 rue René et Jean Lefèvre – 28130 Pierres

(contact) Mme Véronique GUIARD 02.37.82.77.90

**E-mail :** [esmp.gvadultes@gmail.com](mailto:esmp.gvadultes@gmail.com)

**Présidente :** Mme Véronique GUIARD

**Secrétaire :** Mme Antonella HAYES

**Trésorière :** Mme Isabelle AUBURTIN

### **Objectif général de l'association :**

Pratique de la gymnastique volontaire Sport–Santé (FFEPGV) dans une ambiance conviviale. C'est une activité physique susceptible d'améliorer la forme et de préserver l'état de santé.

### **Activités : pour les femmes et les hommes à partir de 18 ans**

**GV (Gym, Fitness, Pilates) :** assouplissement, relaxation, détente, abdominaux, fessiers.

**Stretching Postural® Méthode Jean-Pierre Moreau :** activité d'entretien pour l'assouplissement, la détente, le bien-être. Le stretching contribue à l'harmonie corporelle et à une meilleure connaissance de son corps.

## **SAISON 2023-2024 : Reprise des cours à partir du lundi 11 septembre 2023**

### **Horaires des cours de Gymnastique Volontaire**

A la salle Pierre PETIOT (dojo) 41 rue René et Jean LEFEVRE à PIERRES :

– Le mardi de 9h15 à 10h15 OU de 10h30 à 11h30 : **PILATES**

– Le vendredi de 9h15 à 10h15 OU de 10h30 à 11h30 : **GYM**

A l'espace LESOUDIER 41 rue René et Jean LEFEVRE à PIERRES :

– le mercredi de 20h00 à 21h00 – Salle Coquelicot : **PILATES**

Au gymnase du collège, rue Jean D'AYEN à MAINTENON :

– Le lundi de 19h30 à 20h30 : **FITNESS**

– Le jeudi de 20h00 à 21h00 : **FITNESS**

### **Horaire du cours de Stretching Postural**

A l'espace LESOUDIER 41 rue René et Jean LEFEVRE à PIERRES :

– le mercredi de 19h00 à 20h00 – Salle Coquelicot

### **La cotisation annuelle forfaitaire pour l'année 2023-2024 (licence comprise 32 €) :**

– **Gymnastique** : est de 115 €

Elle vous donne la possibilité de participer à 3 séances hebdomadaires.

– **Stretching Postural** : est de 160 €

**Si inscription à Gym + Stretching : tarif dégressif 237 €**