

ASSOCIATION GYMNASTIQUE VOLONTAIRE PESMOISE

2024 - 2025

Pour hommes et femmes de tous âges

En extérieur

Mardi **Marche Nordique**

(reprise le 10 septembre)

Jeudi **Gym Oxygène**

(reprise le 12 septembre)



18h30 - 19h30 RENDEZ-VOUS AUX FORGES

En intérieur

Lundi **Gym Énergie**

Gymnase de Pesmes

18h30-19h30 (reprise le 09 septembre)

Vendredi **Gym Pilâtes**

Maison pour Tous

9h30-10h30 (reprise le 13 septembre)



**Au programme :**  
**Echauffement, Gym Pilates, Fit-ball,**  
**Tendance Move et Body Zen, Stretching,**  
**Fitness, Musculation, Gym adaptée**

2 séances de découverte offertes

ENEZ VITE NOUS REJOINDRE...

Renseignements : 03 84 31 25 14 / 06 82 73 37 81

[agvpesmes@gmail.com](mailto:agvpesmes@gmail.com)