

Gym Tonique Emanville

Historique :

Crée en 1998, l'association s'appelait « Emangym ». Cette association devrait être dissoute pour manque d'effectif. La volonté de quelques adhérentes, aidées par la prof recrutée en 2008, a permis de relancer les activités. Depuis, l'association fonctionne avec deux séances par semaine : le mardi soir et le jeudi soir.

Objet : Pratique de la gymnastique

Présentation :

Nous nous réunissons tous les mardi soir de 18h45 à 19h45 pour pratiquer :

- Du renforcement musculaire avec petit matériel (bâtons, élastiques, haltères, petits ballons)
- Du L.I.A
- Step débutantes
- Circuit-training
- Gym gros ballon (Swiss ball)

NOUVEAU : Cours de yoga le jeudi de 19h15 à 20h15 pour débutants (es) hommes femmes ados à partir de 16 ans (avec autorisation parentale)

Matériel à apporter : 2 coussins et un plaid

Cours d'essai possible

Prof : Mme MEPLOND Martine (BEMF 1er degré et un CQP ALS, peut accueillir un public diabétique)

Les ados de plus de 16 ans sont les bienvenus (avec dérogation des parents).

Notre association (loi 1901) est affiliée à la FNSMR.

Le lieu : Salle Polyvalente (derrière l'école « Les Bleuets »), Le Bourg, 76570 EMANVILLE

Téléphone : 06 87 05 53 12 **Mail :** balierebrigitte@gmail.com

Présidente : Brigitte BALIERE

