

DU PLEIN AIR ... !!! A LA  
GYM VOLONTAIRE TOURNEFEUILLE  
TARIF : COURS COMPRIS DANS  
L'ADHESION ANNUELLE  
ANIMATRICE : NORIA

A la rentrée, changez vos habitudes ...

BOUGEZ DEHORS EN TOUTES SAISONS !

**GYM'OXYGÈNE®**

Tous les lundis de 08H30 à 09H30

RDV devant la salle de gym de la Ramée

*Note : en cas de grosse pluie : cours dans la petite salle*

Prévoir bouteille d'eau et tenue adaptée aux conditions climatiques



L'objectif de cette activité qui se pratique en extérieur, dans un environnement agréable et paisible, est d'entretenir sa forme et sa santé grâce à l'amélioration des fonctions cardio-respiratoires, le renforcement musculaire, la souplesse, l'habileté motrice, l'équilibre, la mémoire et la communication motrice ... Utilisation du milieu naturel



Meilleure oxygénation ! Sentiment de détente ! Plus de liberté !

contact@gv-tournefeuille.com ou 06 74 25 43 19 ou 05 61 06 87 74

Association Sportive de Tournefeuille Gymnastique Volontaire  
Base de Sports et de Loisirs de La Ramée 31170 TOURNEFEUILLE