



GYM Douce SENIORS Saison 2023-2024

**Les cours de Gym Douce proposés par le CCAS
et animés par Mme Eliane RERAT
reprendront
le **Jeu**di 14 septembre 2023 à 9h30
à la Salle Polyvalente de Sainte-Suzanne.**

► **Ces cours de gym douce s'adressent à toutes
les personnes de 60 ans et plus.**

► **Ils ont lieu tous les jeudis de 9h30 à 10h30**
(sauf information contraire en cours de saison)

► **Tarifs Annuels Saison 2023-2024**
(de septembre 2023 à août 2024)

J'adhère en	Tarif 1 "Individuel"	Tarif 2 "Couple"
Septembre-octobre	59 €	100 €
Novembre-décembre	47 €	85 €
Janvier-février	35 €	62 €

*Le règlement de l'adhésion annuelle se fait à réception de facture,
directement à la trésorerie municipale.*

Votre licence sportive annuelle est prise en charge par le CCAS.

► **Si vous étiez déjà adhérent/e la saison précédente**, et souhaitez renouveler votre adhésion, vous n'avez rien à faire sauf vous présenter à la reprise des cours.

► **Si vous souhaitez adhérer et nous rejoindre pour cette saison**, merci d'appeler rapidement le secrétariat de mairie au 03 81 91 19 55, qui vous précisera la marche à suivre avant de pouvoir démarrer les cours.

Grâce à la gym douce, vous améliorez vos capacités physiques (force musculaire, souplesse, endurance, équilibre ...) sans traumatiser vos muscles et articulations.

La Gym Douce vous invite à voir une autre facette de l'activité physique.

C'est une pratique sportive qui respecte le corps et l'esprit.

Vous n'avez probablement plus envie de souffrir après une séance. En tout cas, vous n'avez certainement pas l'intention de vous faire mal.

La gym douce est faite pour vous !!