

# ASSOCIATION GYMNIQUE BESSAYTOISE

SALLE DES SPORTS – Rue de la Gare Bessay sur Allier

## HORAIRES DES COURS

Mardi de 18h45 à 19h45: adultes avec Corinne JUTIER  
Mercredi de 10h15 à 11h15: séniors avec Corinne JUTIER  
Jeudi de 19h à 20h: adultes  
Vendredi de 9h à 10h: adultes avec Marie Jo MARCHAND

REPRISE DES  
COURS LE  
MARDI 10  
SEPTEMBRE

### ● Diversité des activités: Gym Adultes

- Cardioboxe
- Sticks
- Fitness : aérobic, low impact
- Step
- Renforcement musculaire : abdos, cardio, circuit training
- Stretching : étirement, relaxation



# 85€ à l'année, accès aux 4 cours !

### ● Diversité des activités: Gym Séniors

- Actigym' sénior pour conserver un capital santé
- Gym' mémoire
- Gym' équilibre



I  
N  
P  
S

Ne  
Pas  
Jeter  
Sur la  
Voie  
publique

PREMIERE SEANCE OFFERTE !

Contact: TOUZAIN Vanille ☎ 06.81.95.55.37



Rejoignez nous: Association Gymnique Bessaytoise