

Association « Ussac Forme et Santé »
Gymnastique volontaire

L'Association « Ussac Forme et Santé » propose des cours de gym pour adultes uniquement.

Les cours sont dispensés par des animatrices diplômées.

Vous travaillerez le cardio, le renforcement musculaire, les abdos/fessiers... le tout en musique et dans la bonne humeur! Chaque séance commence par un échauffement et finit par des étirements.

Matériel utilisé et fourni : poids, altères, élastique, ballon, bâton, step, tapis...

Horaires :

lundi : 14h-15h

mardi : 9h-10h

mardi : 19h15-20h15

jeudi : 20h15-21h15

Lieu : salle n°2 (en dessous de la salle polyvalente), Ussac

Cotisation : 100€ pour l'année (du 11 septembre 2017 au 28 juin 2018, hors périodes de vacances scolaires) Possibilité de participer de 1 à 4 séances hebdomadaires.

Inscription : Forum des associations le samedi 9 septembre à partir de 16h30 ou lors des 1ères séances de gym (2 essais gratuits!). Vous devrez fournir la fiche d'inscription (fichier joint), un certificat médical et le règlement.

Chaussez vos baskets et n'oubliez pas votre serviette et votre bouteille d'eau !

Nous vous attendons nombreux et nombreuses pour cette rentrée 2017 !

Contact : Mme RIOUX 06.86.16.13.44 (présidente)

N'hésitez pas à consulter notre page Facebook : « Ussac Forme & Santé »