



**Contact :**

Téléphone : 06.62.42.61.41  
E-mail : [k.role95@gmail.com](mailto:k.role95@gmail.com)

**Président(e):**

Carole Delhomme

Trésorière : Isabelle Chaalon

Secrétaire : Marion Cornibert

La Gymnastique Volontaire vous propose depuis de longues années des cours de gymnastique pour adultes (adolescents avec autorisation parentale). Les cours ont lieu dans la grande salle du gymnase les lundis et jeudis de 19h30 à 21h.

Vous pratiquerez une gymnastique d'entretien corporel progressive et variée afin de préserver ou améliorer votre forme et santé, avec des exercices d'abdos, fessiers, cardio, souplesse, relaxation, musculation, etc.

Matériel utilisé dans certains séacnes : step, lestes, élastiband, corde à sauter, bâtons, gliding, etc.  
Le tout dans une ambiance conviviale et sur fonds musicaux.

Pour toute inscription et affiliation à la Fédération, vous devrez fournir un certificat médical accompagné de la fiche de renseignements (donné par le club) et du chèque du montant de votre cotisation.  
Possibilité de participer gratuitement à 2 cours maximum.

Nous vous proposons également des cours de Pilâtes (en petit groupe), divers créneaux disponibles.  
Pour tout renseignement concernant ces cours, contactez Yann au 06 .99.43.28.78 ou Marie au 06.89.25.09.58

**Adresse postale:**

Mairie de Survilliers  
3 rue de la liberté  
95470 Survilliers