



Info GV



Ce bulletin vous informe sur la vie de votre section Gym Volontaire de l'USMGagny

Stage de Zumba et Atelier danse avec Angel.
en association avec l'USMG GV

Samedi 28 Janvier à 14h
A l'ARENA de Gagny (93)
3€ pour les adhérents
6€ pour les extérieurs

ZUMBA Fitness

Stage zumba et atelier danse le 28 janvier :
Venez nombreux !

Info GV 04

Janvier 2017

- Stage zumba
- L'optimisme
- Tarif
- Vacances scolaires
- Bravo Eliane

Stage Zumba le 28 janvier 2017 !

Stage Zumba®

La zumba, un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque séance.

Angélique nous prépare un nouveau stage pour le samedi 28 janvier 2017: salle d'échauffement de l'Aréna, à 14h stage zumba et à 15h15 atelier danse.

Participation : 3 € pour les adhérents, 6 € pour les extérieurs, venez avec de la monnaie !

L'optimisme, c'est bon pour la santé !

Avoir une vision optimiste contribue à rester en meilleure santé et à vivre plus longtemps.

(pour en savoir plus, consultez le site, rubrique nos activités, rubrique notre fédération)

Bravo Eliane !

Pour son implication dans les associations de Gagny, dont la gym volontaire, Eliane a reçu la médaille de la ville de Gagny !



Félicitations Eliane !

Tarif janvier à juin

De janvier à fin juin, un tarif réduit pour les nouveaux inscrits : 126 €, informez vos ami(e)s...et toujours le droit d'essayer pendant 7 jours consécutifs !

Vacances scolaires de février

Quelques séances auront lieu sur la salle d'échauffement de l'Aréna la première semaine des vacances scolaires de février. Consultez le site, rubrique « cette semaine ».

La devise de Valérie pour 2017 :

Contrôle
Précision
Glamour

