



Club de gymnastique volontaire de Raizeux

***La Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire «EPGV»
est une fédération sportive.***

Notre club accueille toutes celles et tous ceux, âgés d'au moins 18 ans, souhaitant accéder aux loisirs sportifs, sans objectif de performance et sans limite d'âge ou de capacités physiques.

Venez nous rejoindre pour :

- pratiquer une activité physique de manière mesurée et adaptée à vos capacités ;
- faire du sport pour être bien dans votre corps, pour le plaisir ;
- faire du sport dans la bonne humeur et la convivialité.

La gym volontaire peut-être un entretien du corps pour ceux qui pratiquent un autre sport.

Nos activités :

assouplissement, renforcement musculaire, abdominaux, cardio, relaxation ; aux beaux jours marche nordique.

Pour travailler nous utilisons :

des élastiques, des bracelets lestés, des bâtons, des patins glisseurs, des cordes à sauter, des steps (marches d'exercices), des balles de massage.

Les cours ont lieu tous les MARDIS (sauf en périodes de vacances scolaires des Yvelines)

de 20 heures à 21 heures,

dans la salle de fêtes de Raizeux.

La cotisation annuelle est de 60 €.