



## ***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 €.***