Rentrée le 9 septembre

CLUB

Fédération Française EPGV

GV CANAPPEVILLE

BOUGEZ À VOTRE RYTHME, POUR VOTRE BIEN-ÊTRE.

Dans notre club de gym volontaire à Canappeville, nous proposons des séances douces, **accessibles à tous les âges**, pour entretenir sa forme en toute sécurité. Pas besoin d'être sportif : ici, on privilégie l'écoute de soi, le **plaisir de bouger** et le lien social. Nos cours comme la gym mix & APA ou le BungyPump vous aident à garder **souplesse, équilibre et bonne humeur au quotidien.**

2025	Cours 1	Cours 2	Cours 3
Mardi	**MIX GYM** 9H30 à 10H30 À Canappeville	**GYM APA** 10H45 à 11H45 À Canappeville	**BUNGY-PUMP** 18H30 à 20H00 À Canappeville
Jeudi	**BUNGY-PUMP** de 9H30 à 10H30 **À Amfreville-sur-Iton**	**MIX GYM** 19H00 à 20H00 À Canappeville	

Inscriptions et renseignements auprès de : **Sandrine Marquette**

06 04 07 59 69

gymvolontaire027060@gmail.com

BUNGY PUMP

Le Bungypump, praticable à l'intérieur comme à l'extérieur, offre une manière ludique de bouger avec des bâtons à ressort. Il sollicite les bras, épaules, dos et abdos, rendant chaque pas joyeux.

Ses bienfaits incluent :

- Un renforcement musculaire
- Une activité douce pour les articulations, semblable à danser sur un nuage.

MIX GYM & GYM APA

La Mix Gym combine yoga, pilates et stretching. Elle favorise la détente, améliore la flexibilité, renforce les muscles en douceur et aide à réduire le stress. Ces pratiques contribuent au bien-être général tout en limitant les risques de blessures.

La Gym APA (Activité Physique Adaptée) s'adresse aux personnes de tout âge présentant des problématiques physiques. Elle permet de bénéficier de cours entièrement adaptés aux besoins et capacités de chacun.

Club de Gymnastique Volontaire de Canappeville affilié à la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire