

# ENSEMBLE

« A tous les âges gardons la forme »

- Gym douce
- Gym d'entretien
- Expressions physiques
- Pilates Seniors
- Cardio-Fitness

Des cours adaptés à chacun

Pour femmes et hommes  
à partir de 16 ans

**Rentrée lundi 11 septembre 2023**  
**Salle du Local club Place Jollan de Clerville BLAIN**

Le lundi : **Gym Douce** de 9h45 à 10h45 et 10h45 à 11h45

Le mardi : **Gym d'Entretien Physique** de 18h30 à 19h30  
et **Cardio-Fitness** de 19h30 à 20h30

Le jeudi : **Gym d'Entretien Physique** de 18h30 à 19h30

Contact : 06 87 54 09 47

## Trois animatrices diplômées



**Séverine Bourdon**

**Diplômée Brevet d'État**

**Expressions physiques  
Gym douce d'entretien  
Formation Pilates Seniors**

**Amélie Jouanno**

**Diplômée CQP Option Activités  
Gymnique d'Entretien et  
d'Expression**

**Sport Santé  
Gymnastique d'Entretien adaptée  
Cardio-Fitness**



**Martine Jounier**

**Diplômée CQP Option Activités  
Gymnique d'Entretien et  
d'Expression et formation adaptée  
aux seniors**

**Sport-santé,  
Gymnastique d'Entretien adaptée**

**Cotisation pour l'année: 106 euros**

**Cours sur 34 semaines  
Hors vacances scolaires**

**Possibilité d'assister à deux cours par semaine**