

# Gymnastique adultes

## GYMNASTIQUE ADULTES

La gymnastique peut être pratiquée à tous les âges et à différents niveaux, que ce soit pour le plaisir, le fitness, ou la compétition. Faire de la gymnastique permet de prendre soin de son corps, de cultiver son mental, et d'acquérir des compétences physiques et sociales qui enrichissent la vie quotidienne. La gymnastique apporte tonus, souplesse et énergie. Rigueur des exercices et bonne humeur ponctuent chaque cours dispensée par Elodie, éducatrice sportive diplômée.

## Informations pratiques

### Horaires

Lundi : 10h30 -11h30

### Lieu

Salle Ti Gwer, Garlan

## Contact

### Monique GNAGNERI

Téléphone : 06 63 06 67 95

Email : [foyerruralgarlan29610@gmail.com](mailto:foyerruralgarlan29610@gmail.com)

Courrier : Mairie de Garlan

2, place Yves Lavieç, 29610 Garlan.

## Tarifs

Adhésion au Foyer Rural : 17 €

+

Inscription à l'activité : 80 €

(payable en 2 fois, si besoin)

