

# Nouvelle saison Gym MAUREVILLE

*Saison 2021-2022*



Faire du sport près de chez vous,  
c'est possible avec la



# GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE MAURÉVILLE



à partir du jeudi 2 septembre 2021

**LES LUNDIS ET JEUDIS**  
de 20h30 à 21h45  
salle des fêtes – Mauréville

## Activités cardio chorégraphiées

- Body Karaté
- Step
- Lia-Hilo Combo
- Cross-Training
- Country
- Fit Stick
- Méthode Tabata

## Exercices musculaires, souplesse et étirements

- Ballons
- ElastiBand
- Haltères
- Pilates
- Bâtons
- Body Zen

2 SÉANCES  
DÉCOUVERTES  
OFFERTES



Quel que soit votre niveau, progressez à votre rythme  
en vous laissant guider par Babeth Payastre,  
notre éducatrice sportive diplômée d'État.



Cotisation annuelle – 114€  
Renseignements au 06 70 12 38 42  
ou sur [www.mairie-maureville.fr](http://www.mairie-maureville.fr)

Pratique sportive dans le respect  
des consignes sanitaires en vigueur