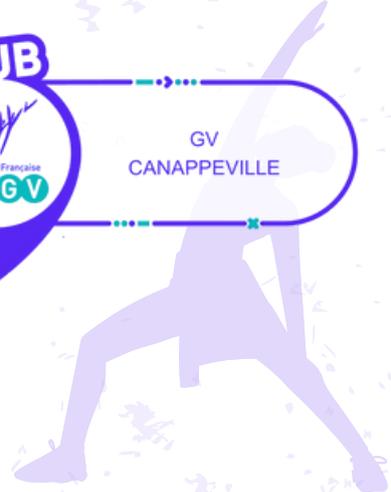




Rentrée le 9  
septembre

## 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	<b>MIX GYM</b> 9H30 à 10H30 À Canappeville	<b>GYM APA</b> 10H45 à 11H45 À Canappeville	<b>BUNGY-PUMP</b> 18H30 à 20H00 À Canappeville
Jeudi	<b>BUNGY-PUMP</b> de 9H30 à 10H30 À Amfreville-sur-Iton	<b>MIX GYM</b> 19H00 à 20H00 À Canappeville	

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

☎ 06 04 07 59 69

✉ gymvolontaire027060@gmail.com



## BUNGY PUMP

**Le Bungee-pump**, praticable en intérieur comme en extérieur, est une activité ludique avec bâtons à ressort qui renforce bras, épaules, dos et abdos, tout en ménageant les articulations et en procurant une agréable sensation de bien-être.



## MIX GYM & GYM APA

**La Gym Mix** associe yoga, pilates et stretching pour améliorer souplesse, force douce, détente et bien-être, tout en réduisant le stress et les risques de blessure. réduction du stress, contribuant au bien-être général et limitant les blessures.

**La Gym APA (Activité Physique Adaptée)** est destinée à tous les âges avec des problématiques physiques, offrant des cours adaptés aux besoins individuels.