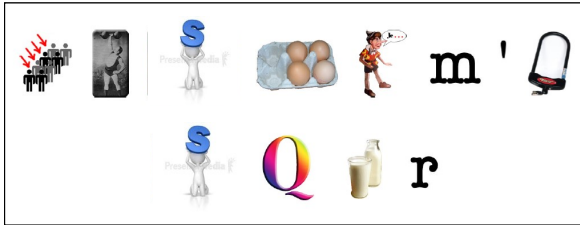


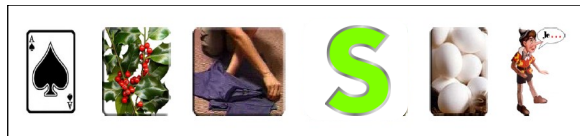
## JOUONS ENSEMBLE

Quelques moments d'une séance. A vous de les trouver :

1.



2.



3.



4.



## S'Y RENDRE



### Foyer Rural de Bélème

Quartier Bélème  
97232 LE LAMENTIN

Tél.: 0596 50 28 71  
f.r-beleme@wanadoo.fr

Contactez le coach:

Claudine 0696 01 26 10



LE FOYER RURAL  
DE BELEME

Vous présente...



En partenariat avec...



# BEL' GYM - Club de gymnastique volontaire



Bienvenue à Bel'Gym,  
votre club de gymnastique  
volontaire.



“Progresser, vous amuser,  
vous sentir bien, la séance  
de gymnastique vo-  
lontaire c'est tout cela à la fois.”

**Françoise SAUVAGEOT, Présidente de la  
FFEPGV**

A BEL' GYM, encadré par des animateurs  
diplômés, vous participez à des séances com-  
plètes et variées de gymnastique sur des ryth-  
mes locaux, modernes... avec ou sans matériel.  
Ceci afin de vous permettre de rester en bonne  
santé.



**Cours de Bèlè santé sur la plage  
de l'Anse Spourtoune TRINITE**

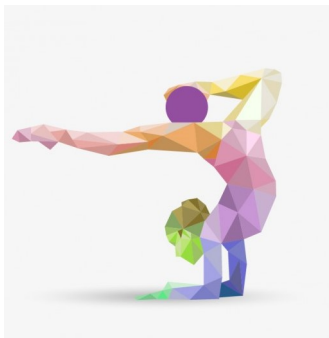
## Qu'est-ce que la gym volontaire?

Une gymnastique pratiquée comme « sport santé » qui  
reste cependant un loisir. Adaptée au rythme et aux  
conditions physiques de chacun, la Gymnastique Volon-  
taire favorise le développement et l'entretien des capa-  
cités physiques. L'âge et l'état de santé ne constituent  
aucun obstacle. Seulement, il faut pratiquer une APS  
encadrée et adaptée à sa condition physique .

## Nos objectifs

Amener l'individu à prendre conscience de la nécessité  
d'une hygiène de vie, non seulement par la pratique  
d'une activité sportive régulière, mais aussi par la re-  
cherche d'un mode de vie sain et épanouissant.

Ceci en mettant en place des activités de sport santé,  
sécurisées et dynamisantes, pour tout public avec des  
professionnels soucieux  
de la qualité de leur  
prestation. Activités  
complétées par des  
« ateliers de vie ».



## Nos ateliers

### Gym adultes:

2 séances par semaine:

- Lundi 18h30—20h
- Mercredi 18h30—20h

### Gym seniors :

1 séance par semaine:

- Jeudi 9h30—10h 30

### Zumba ou Kuduro' fit (hors abonnement):

2 jeudis par mois en alternance.



## Nos tarifs (licence FFEPGV incluse)

G.A: 244 euros l'année

G.S : 194 euros l'année

*Possibilité de payer en 4 fois (chèque)*

**Rentrée le 04 septembre 2017 - 18h30**