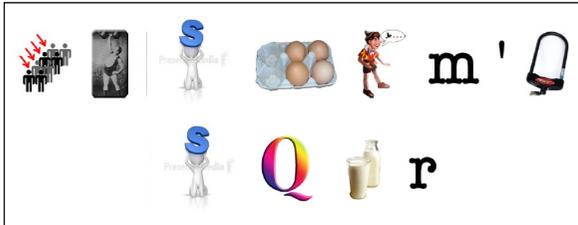


## JOUONS ENSEMBLE

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 volontaire 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 complètes et variées de gymnastique sur des rythmes 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 Volontaire favorise le développement et l'entretien des capacités 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 recherche 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**