



# PLOMBIERES

## SAMEDI 20 SEPTEMBRE

# JOURNEE PORTES OUVERTES

*Baby Gym    Gym Sportive    Ecole de Gym*  
*Gym Forme Loisir    Activité Seniors*  
*Musculation Fitness    Stretching détente*

*Une salle unique  
Dans la région !*



Toutes ces activités vous seront présentées telles qu'elles sont pratiquées chaque semaine.  
Cadres et dirigeants seront à votre disposition pour vous donner tous les renseignements nécessaires.

### Programme de la journée

- |                |  |
|----------------|--|
| -- 10H30       | Activité Baby Gym                        |
| -- 13H45 - 15H | Gyms Débutants                           |
| -- 15H - 17H   | Gyms Confirmés                           |
| -- 14H - 18H   | Salle Fitness en accès libre             |
| -- 14H - 18H   | Activité Seniors                         |
| -- 17H - 17H30 | Cours GFL (aérobic, step, abdo-fessiers) |
| -- 17H30 - 18H | Cours de Stretching                      |
| -- 18H30       | Pot de l'amitié                          |



## *Entrez, Regardez, Essayez ...*

*Jeu concours : à l'occasion de cette journée  
Venez gagner les tee shirt du club !*

### **SALLE DE GYMNASTIQUE**

**1, rue Grillot**

**88370 PLOMBIERES LES BAINS**

**Tél: 03 29 66 09 19**

**Tél: 03 29 30 01 92**

**[www.gymplombieres.com](http://www.gymplombieres.com)**

## *De la gym pour tous ! ... De 3 à 77ans !*