



# Férel



SPORT

## La Forme par la Gym

☎ 06 48 09 38 73

📄 Association sportive dont le but est la pratique de la gym dans une ambiance conviviale.

gymferel@gmail.com

@ COURRIEL

**Cours variés et rythmés avec un animateur diplômé : échauffement, cardio, musculation, abdos-fessiers avec petit matériel et au tapis, relaxation avec étirements, ce qui évite bien des courbatures le lendemain !**

**Alors venez nombreux nous rejoindre dans une bonne ambiance!**

Les cours de gym sont très variés. José vous propose des séances de renforcement musculaire, d'abdos-fessiers mais aussi de tabata, des temps de cardio, de gainage, de cardio-boxe avec pour finir chaque séance, des exercices d'étirements.

Notre animateur vous apportera conseils et motivation lors de ses trois séances de gym et de Pilates hebdomadaires .

- *trois cours de gym (deux le mercredi soir de 19h45 à 20h30 ou de 20h30 à 21h15 et l'autre le jeudi matin de 8h45 à 9h45) à la salle polyvalente.*
- *cours de Pilates le mardi à la salle de la fontaine. : 3 créneaux :17h/18h ; 18h/19h ;19h/20h*



Présidente : Virginie Lecuyer

## **MAIRIE DE FÉREL**

1 place de la Mairie  
56130 Férel

info@ferel.fr  
02 99 90 01 06

### **Horaires :**

Lundi et Jeudi : 09h00 - 12h00

Mardi et Mercredi :

09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h30

Vendredi :

09h00 - 12h00 / 14h00 - 17h00

Samedi (hors juillet/août) :

09h00 - 12h00