

# Lettre d'informations n°16

## CA EVRON - Gymnastique volontaire

*Soyez acteur pour votre santé*



Tél : 06 16 59 96 04 ou 06 88 61 44 63

[gymvolontairevtron53@outlook.fr](mailto:gymvolontairevtron53@outlook.fr)

<https://www.gymmarchevron.fr>

Septembre - Octobre 2018

Reprise des cours :  
**Lundi 3 septembre**

Pas de cours pendant les vacances scolaires  
Fin des cours : **Samedi 20 octobre 2018**  
Reprise des cours : **Lundi 5 novembre 2018**

**Nouveau!**

### **Cross-Training :**

Lundi de 18H15 à 19H00, *salle des Ruettes avec Anne-Marie*

### **Marche Active**

Programme de **12** cours  
Le mardi de 18H30 – 19H30  
Avec Anne-Marie  
(3 circuits en extérieur)

### **Zumba** (nouvelle formule) :

Vendredi de 20H45 à 21H30, *salle St Joseph avec Vanessa*

### **A venir :**

8 septembre 2018 :  
**FORUM** des associations à EVRON  
14 octobre 2018 :  
**Foulées octobre rose** à LAVAL  
6 novembre 2018 :  
**AG de l'association**  
29 juin 2019  
Sortie « Fin de saison »

**Le certificat médical pour la pratique d'un sport en club n'est plus obligatoire chaque année**

A compter du 1<sup>er</sup> septembre 2016, le certificat est valable **3 ans**.

*Les adhérent(e)s qui devront renouveler leur certificat (antérieur au 1/09/2016), seront averti(e)s par email.*