



De 17h à 18h,  
Si tu as entre 3 et 6  
ans, viens t'amuser à la  
**GYM ENFANT** et  
découvrir diverses  
activités (parcours,  
zumba...)  
Moins de 4 ans, accompagné d'un parent.

Cours d'essai sans engagement :

- Mercredi 7 septembre 2022
- Mercredi 14 septembre 2022

A la Salle des fêtes du Vibal.

Pour plus d'information veuillez contacter  
**MAUGEIX Sandra** au 0603742261.



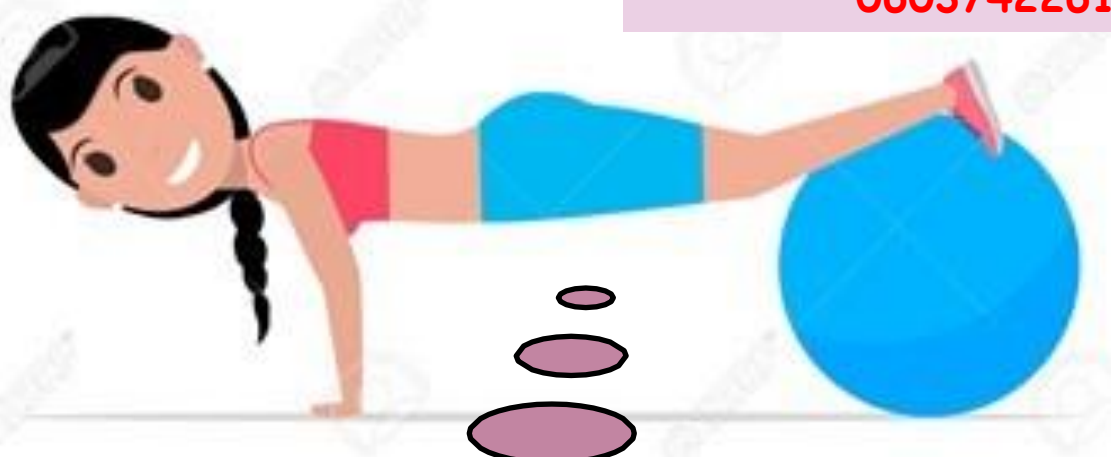
**Cours d'essai sans engagement :**

- Mercredi 7 septembre 2022
- Mercredi 14 septembre 2022

**À la Salle des fêtes du Vibal.**

**Pour plus d'information veuillez contacter MAUGEIX Sandra au 0603742261.**

**De 19h30 à 20h30,  
POSTURAL-BALL**



**De 20h30 à 21h30,**

**Multi-activités (marche nordique, gym ball, renforcement musculaire, zumba...).**

Tout public :  
Seniors, femmes enceintes, enfants, sportifs...  
Toutes pathologies et ALD  
Cardiaque, respiratoire, articulaire, diabète, obésité...

**Améliore**  
la qualité et la conscience de  
la respiration

**Maintien**  
et améliore l'équilibre et  
l'amplitude articulaire

**Permet de lutter**  
contre la sédentarité et de  
pratiquer une activité  
physique en toute sécurité

**Développe**  
les capacités de  
recuperation et de  
gestion de l'effort

**Renforce**  
les muscles sans  
contrainte articulaire

**Libère**  
les tensions et participe  
à la gestion de la douleur  
et du stress



**Postural Ball®**

ECOLE DU BIEN-ÊTRE  
Méthode Nadine Garcia