



FIT' INFOS AGVA

Chers adhérents,

L'automne est là mais ce n'est pas une raison pour ne plus aller en cours. Il fait nuit ? Peu importe, vous serez tellement bien après votre séance.

Alors, pas d'excuse, bougez vous. Vous nous remercirez après.

L'équipe AGVA

Nous vous rappelons que la mairie a eu la gentillesse de nous accorder deux créneaux supplémentaires pour l'ouverture de deux cours de yoga, le mardi à 21h, et le mercredi 20h30 (à Truffaut).



BOITE A IDEES

L'année dernière, nous avons mis en place des boîtes à idées. Matérialisées par des enveloppes de couleur dans les pochettes dans chaque salle. N'hésitez pas à les utiliser et à nous faire part de vos remarques, elles nous permettent de répondre à vos souhaits lorsque c'est possible bien sûr.

ACHAT DE MATERIEL

Nous avons passé une grosse commande de matériel afin de le renouveler, lests, élastiques vieillissants, de compléter notre stock, ballons, tapis, et d'avoir quelques nouveautés, élastiques de Pilates, haltères, corde ondulatoire pour le cross training et matériel de yoga : briques et sangles. Nous avons également acheté une enceinte pour la salle 4 du CAS.

DIMANCHE 20 NOVEMBRE

Comme annoncé dans la précédente newsletter, Odette proposera un cours de yoga à la suite de la course solidaire organisée par la mairie d'Asnières et accessible à tous. Une bonne occasion de se retrouver différemment. Vous pouvez encore vous inscrire en cliquant sur le lien présent dans le mail. La participation est de 6€ et sera reversée intégralement à l'association Mécénat Chirurgie Cardiaque. Nous recherchons un photographe pour immortaliser ce moment et espérons avoir le plaisir de vous retrouver.

AGVA

16, place de l'Hôtel de Ville - 92600 ASNIERES

www.agvasnieres.fr - Tél : 07 81 49 60 82 - Mail : agvasnieres@yahoo.fr

