

FIT' INFOS AGVA



Chers adhérents,

Nous souhaitons la bienvenue à tous ceux qui nous ont rejoints en cours de saison

Quoi de neuf sur la planète AGVA ?

L'arrivée de Sandra avec son cours de défoul danse qui a été très apprécié pendant les vacances. Sandra remplacera les uns et les autres selon les besoins. Elle a plusieurs cordes à son arc. Vous la retrouverez donc pour des cours de renfo, stretching, et bien sûr défoul danse.

Aude a repris le cours de step un lundi soir sur deux. Le rythme est un peu plus élevé qu'au cours de Carol. Un bon moyen de bosser son cardio et de se challenger en gardant à l'esprit qu'à l'AGVA chacun fait comme il peut mais en gardant le sourire.. toujours.

l'équipe AGVA



COURS A LA PISCINE

Comme évoqué lors de l'AG, le cours du mercredi soir à la piscine manque cruellement de fréquentation (1 et 2 participants lors de dernières séances). L'avenir de ce cours est entre vos mains. Deux cours vous sont proposés en alternance : du yoga une semaine sur deux et la gym zen de Christine. Que faudrait il changer d'après-vous ? L'horaire ? L'activité ? Donnez-nous votre avis ! Nous attirons votre attention sur le fait que si la fréquentation reste la même, ce cours risque de disparaître. A bon entendeur..

LA GYM ZEN QUEZAKO ?

Le cours de gym zen animé par Christine, permet de travailler dans une ambiance zen, les étirements, l'équilibre, le gainage, dans le respect du corps et de votre état du moment. Fusion de pratiques de yoga, tai-chi et gym douce.



SAISON PROCHAINE

Et oui ! L'équipe, sans relâcher son attention sur le bon déroulement de cette saison, travaille déjà à améliorer ce qui peut l'être. Nous ne manquerons pas de vous dévoiler nos bonnes idées d'ici quelques semaines. Nous vous rappelons que des enveloppes à idées sont disponibles dans les pochettes en salle. N'hésitez donc pas à nous glisser vos suggestions et à noter vos coordonnées pour que nous puissions vous répondre.

Un sondage sera très certainement réalisé par le biais de notre prochaine newsletter.

SITE INTERNET

Il est en train de faire peau neuve entre les mains expertes d'un groupe d'étudiants en master. Notre site sera inaccessible pendant la première semaine d'avril. Vous retrouverez le site nouvelle version à la mi avril si tout se passe comme prévu. Pensez à regarder le planning avant. Celui-ci sera bien sûr disponible sur notre page Facebook et notre compte Instagram.



AGVA

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

www.agvasnieres.fr - Tél : 07 8149 60 82 - Mail : agvasnieres@yahoo.fr