

# FIT' INFOS AGVA



*Chers adhérents,*

*La saison se poursuit. Certains d'entre vous manquent de motivation ? Allez ! Le soleil est bientôt de retour. Les jours rallongent, il est donc plus facile de se motiver à retrouver le chemin de la salle pour ceux qui s'étaient égarés. Faites découvrir nos cours à des amis, venir à plusieurs permet de se rebooster. Vous nous remercieriez plus tard pour ces bons conseils.*

*Quoi de neuf sur la planète AGVA ?*

*Vous avez sûrement vu que nous cherchons à diversifier toujours un peu plus notre offre. Mais où nous arrêterons nous ? Un seul but, vous satisfaire.. toujours*

*Alors satisfaits ?*

*l'équipe AGVA*



## COURS PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Attention les vacances scolaires sont là (le 22 avril), les cours qui ont habituellement lieu à Truffaut, Ste Geneviève et St Joseph auront lieu à Concorde (numéro 29) salle en sous sol. Quelques rares cours sont supprimés. Les cours des Bruyères notamment et certains cours de la piscine. le planning est en ligne sur le site et vous le retrouverez sur les réseaux sociaux bien sûr.

Sophie proposera un cours de danse d'une heure et demi le 2 mai à 9h30.

## LE FELDENKRAIS QUEZAKO ?

C'est une méthode innovante au cœur des besoins de chacun basée sur l'exploration et l'écoute du corps en mouvement. la méthode Feldenkrais est une approche douce dont la pratique améliore notre confort de vie et nous guide vers l'épanouissement. Nous aimerions proposer cette nouvelle discipline à la rentrée de septembre. En attendant nous testerons cette discipline le 21 avril avec Claire.

### SITE INTERNET

Comme nous vous l'avions annoncé dans la dernière newsletter, nous sommes fières de vous proposer une nouvelle version du site. Quelques petites choses sont encore à améliorer et nous comptons sur votre indulgence le temps que nous nous familiarisons avec les nouveaux outils. N'oubliez jamais de consulter notre page Facebook et notre compte Instagram en cas de doute.



## FAITES VENIR VOS AMIS

**N'hésitez pas à assurer la promo de l'AGVA auprès de vos amis. la saison n'est pas encore tout à fait terminée, nous leur ferons un prix canon !**