



Chers adhérents,

Nous espérons que ce début de saison se passe bien et que vous avez eu plaisir à reprendre pour les anciens et à découvrir nos cours pour les nouveaux. La limitation du nombre d'inscrits, permet une pratique confort, et nous nous en réjouissons.

Les vacances approchent et nous vous donnerons toutes les clés pour ne pas vous perdre dans les changements de salles. Un planning hebdomadaire détaillé sera mis sur notre site et sur les réseaux sociaux pour encore plus de clarté.

L'équipe AGVA



VACANCES SCOLAIRES

Du 23 octobre au 1er novembre le planning est un peu modifié : les gymnases scolaires sont fermés. Les cours du soir de Ste Geneviève, Truffaut et St Joseph sont déplacés la première semaine au gymnase Concorde, la deuxième semaine du lundi au jeudi au gymnase des Bruyères (adresses sur notre site).

Quelques horaires sont légèrement modifiés : mercredi au CAS il y aura deux cours à 9h et un à 10h la première semaine.



OCTOBRE.. ROSE ÉVIDEMMENT

Depuis plusieurs années l'AGVA "participe" à sa façon à "Octobre rose". Parce qu'il est important de parler du dépistage du cancer du sein. Vous avez un tee-shirt, legging, sweat, tutu, dans votre placard ? Participez vous aussi en le portant en cours. Les photos prises en cours sont très sympa et ajoute une belle ambiance en cours. Félie et Anne ont participé à la course Odyssea dont nous vous avons parlé.

GYM MÉMOIRE

Nous avons ouvert un cours de Gym Mémoire cette saison le mardi de 10h à 11h au CAS au premier étage (petit théâtre). Cette activité mêle des exercices de gym tout en faisant travailler sa mémoire. Le tout orchestré par notre Roméo. Nous vous invitons à venir tester ce cours très apprécié de ceux qui viennent depuis la reprise. Ce cours est en petit comité, pour le moment, alors n'hésitez plus. #sportsanté #bienêtre

