

FIT' INFOS AGVA

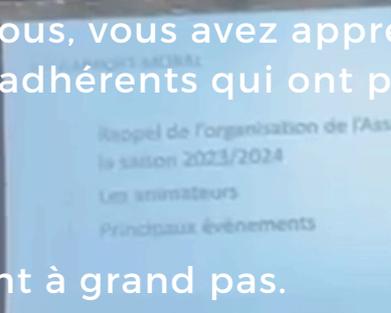


Chers adhérents,

Nous espérons que, comme nous, vous avez apprécié la soirée de notre AG. Un immense merci à tous les adhérents qui ont participé. Bravo pour votre sens de la danse !

Les vacances de février arrivent à grand pas. Comme à chaque vacances scolaires, les plannings sont modifiés. Ils sont sur le site depuis plusieurs semaines déjà. Des plannings hebdomadaires seront publiés comme cela avait été fait lors des dernières vacances pour clarifier les changements de salles notamment.

L'équipe AGVA



NUTRITION



Nous avons eu le plaisir de proposer une séance nutrition IG bas et détox sucre et de bénéficier de l'expertise d'Alexandra, une de nos adhérentes. Une première à l'AGVA, réservée à quelques happy fews et qui s'inscrit dans la politique sport santé de la FFEPGV. Nous remercions Alexandra pour son intervention. Vous pouvez retrouver ses conseils sur son compte Instagram "Gourmande et IG bas". Vous aimeriez que l'AGVA propose des séances nutrition ? Merci de répondre au sondage joint à notre mail.



VACANCES YIN

Pendant les vacances, les cours des mercredis matins sont très chargés. En effet, la salle du petit théâtre n'étant pas disponible, nous sommes obligées de supprimer un cours. Aussi, pour les vacances de février, avons-nous pris la décision de proposer deux cours de yin les deux semaines : un le mercredi matin aux heures habituelles, l'autre le jeudi à midi. Vous ne pourrez assister qu'à un seul de ces cours. Merci de bien vouloir vous inscrire par mail agvasnieres@yahoo.fr à l'un ou l'autre de ces cours. Ces salles étant soumises à jauge, les inscriptions ne seront plus possibles lorsque la jauge sera atteinte.