



**La section Gym Douce  
de l'Union Sportive de Ploubalay  
vous propose des séances de  
gymnastique d'entretien et de souplesse**

Où ?

Salle des Sports Jean Cochet à Ploubalay  
Rez de chaussée – salles 1 et 2 à droite

Quand ?

Tous les mardis de 15h à 16h (salle 1) : Etirements  
Tous les jeudis de 16h30 à 17h30 (salle 2) : Gym douce  
et d'entretien avec ballon, bâton et élastique

Combien ?

Cotisation annuelle : 100 € pour les deux cours  
Certificat médical obligatoire.

Mais encore ?

Le matériel (sauf le tapis) est fourni.  
Scannez le QRCode pour voir la vidéo  
d'une séance type



Renseignements :

Mariannick Le Moigne : 06 10 44 72 05 (par sms)

Michel Henry : 06 70 49 22 77 (par sms)