



Bougeons ensemble à Ordan-Larroque

**La Gymnastique Volontaire Ordannaise**  
propose à tous, hommes et femmes de tout âge,  
des activités physiques pour mieux vivre son quotidien :



### **Gym Douce**

le jeudi de 9 h 30 à 10 h 30

Equilibre,  
Souplesse  
Coordination  
Renforcement musculaire  
Convivialité



### **Gym Tonique**

le lundi de 19 h 15 à 20 h 15

Dynamisme  
Coordination  
Renforcement musculaire  
Cardio training  
Convivialité

Reprise le 12 septembre 2019

Reprise le 16 septembre 2019

dans la Salle Polyvalente

Renseignements auprès de *Christiane MONTEGUT* au 06 76 96 42 40

*Aline LACRAMPE* au 06 30 25 46 46