

# Gym Dames PLAISIR



La société Gym Dames PLAISIR offre aux dames dès 50 ans une activité physique variée et adaptée aux capacités de chacune.

Gymnastique en musique, variée et dynamique.  
Maintien corporel, renforcement, endurance,  
équilibre, cardio-vasculaire adapté à l'âge, la mobilité.

L'ambiance est chaleureuse et sympathique.  
La société ne participe pas aux soirées, lotos, etc.

La société est affiliée à l'Association Cantonale  
Vaudoise de Gymnastique et la Fédération Suisse  
de Gymnastique.

Les cours sont donnés par 2 monitrices formées en  
gymnastique, en santé et sport senior.

Les cours de gymnastique se donnent tous les lundis  
soir de 17h00 à 18h00 à la salle de Gymnastique du  
Collège de la Rue du Jura à Grandson.

Cotisation Fr.120.- par année

Renseignements : Présidente Francine Matthey  
078 634 65 20 ou 024 425 74 58