



GMF

Gymnastique Maintien en Forme



Référente GMF :
Odile BOLZER
06 09 37 37 26
odile.bolzer@a4s85.org
(validation formation FFRS en cours)



Dominic THEVENIN
06 48 54 02 27
Dominic.thevenin@a4s85.org

EQUIPEMENT

Prévoir avec la tenue de sport dans laquelle on se sent à l'aise,
une petite bouteille d'eau
un tapis de gym ou une grande serviette de bain
éventuellement un coussin repose tête.

GYM DOUCE



Référente Gym Douce :
Marie-Thérèse DAVID
06 73 13 73 61
marie-thérèse@a4s85.org



Dominic THEVENIN
06 48 54 02 27
Dominic.thevenin@a4s85.org

EQUIPEMENT

Prévoir des vêtements souples et des chaussures de sport
une petite bouteille d'eau
une grande serviette style plage