



La gymnastique est un travail physique et complet. Elle nécessite de la détente, de la force et beaucoup de souplesse. Si la chorégraphie permet d'exprimer la grâce et l'esthétisme, il ne faut pas oublier que la réalisation des saltos requiert du dynamisme et de la coordination. Surtout soyez attentifs et concentrés sur votre travail, et écoutez bien les consignes de votre professeur. La gymnastique est aussi l'école du courage et de la volonté, et loin d'être toujours facile. Même si vous avez des difficultés à réussir un exercice, répétez-le de nombreuses fois sans vous décourager. Il est important de rester motivé en dehors de la salle d'entraînement. Alors tâchez d'avoir de bonnes nuits de sommeil et évitez les bonbons.

Les cours de gymnastique ont lieu tous les mardis:

- de 19h00 à 20h00

(hors vacances scolaires) dans la salle Richelieu à Fleury:

- Animateur: Marie France Baumgaertner

- Responsable d'atelier: Martine Beignet

Tarif annuel:

126€ + 9€ d'adhésion à l'association (une seule fois par an et pour toutes les activités)

Pour toute information envoyer un email à Fleury Animation