

# Gymnastique Volontaire

Marlieux



**Se retrouver, Être  
en forme**



Marion TABOURET, Dominique BURDET, Laetitia RABLET

Octobre 1982, Monique BELOUZARD

- ✓ Activité sportive accessible à tous, favorisant les rencontres dans le plaisir et la bonne humeur.
- ✓ Échauffement cardio, step, étirements, gymnastique au sol, stretching, élastiband