



la FFEPGV devient la
Fédération Française
Sport Vitalité



AIGONDIGNÉ FIT GYM

**Association sur Mougou-Thorigné
qui va célébrer ses 50 ans,
et pas une ride !**

Offre découverte :
2 séances gratuites

Gym Bien Vivre Seniors : Lundi à 11 h 00

Cardio doux, gym équilibre, stretching, mobilisation articulaire
(avec François, à la salle des fêtes de **Mougou**)

Gym tendance : Mardi à 19 h 30

Cardio, fitness, renfo musculaire, gym dynamique (avec Claire, au Temple à **Mougou**)

Gym tendance : Mercredi à 19 h 00

Cardio, fitness, renfo musculaire, gym dynamique (salle des fêtes de **Thorigné**)
La gym qui vous fait du bien

Body kids (dès 4 ans) : Vendredi à 17 h 30

Bouger, danser, s'amuser (avec Tiphany, au Temple à **Mougou**)
La vitalité dès le plus jeune âge

Zumba kids (dès 7 ans) : Vendredi à 18 h 30

Zumba ados, adultes : Vendredi à 19 h 30

Rythme, danse, cardio & bonne humeur (avec Tiphany, au Temple à **Mougou**)



**Bougez, décompressez,
rejoignez-nous !**

Infos et renseignements :

- 06 02 12 52 96
- 07 60 55 81 63 (Zumba)



aigondignefitgym@gmail.com



Ne pas jeter sur la voie publique

**Association agréée Sports et Sport Santé,
1ère fédération multisports
Educateurs sportifs diplômés**

**Pour tous niveaux, à la portée de
tous, convivialité assurée**

Pour tous les licenciés :

avec l'application FFSV,
des séances en ligne,
des conseils sport et santé.

