

L'Association Miramontoise de gymnastique (**AMIGYM**) a recommencé sa saison sportive.

Vous pouvez nous rejoindre au [foyer rural de Miramont, au bourg](#), le mercredi :

- de 17h45 à 18h45 pour le groupe 1 (Seniors)

- de 19h00 à 20h00 pour le groupe 2

Les cours sont donnés par Patricia, diplômée de sport.

Cours en musique : séance de cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, étirements, relaxation.

Deux séances sont offertes pour découvrir les cours.

La cotisation s'élève à 90 euros pour l'année, de septembre à juin. N'hésitez pas à venir nous rencontrer.

Cette année nous mettons en place un groupe de marche nordique. Cette activité va démarrer le vendredi 7 octobre : rendez-vous au stade à 17h15 avec vos bâtons, spécifiques à la marche nordique. Un professionnel viendra nous apprendre les bases de cette activité. Il n'est pas nécessaire d'être adhérent à l'AMIGYM pour venir nous rejoindre.

Possibilité d'obtenir des renseignements sur la gym et la marche nordique au 06.10.53.62.14 ou au 06.80.32.31.87.

Pour l'AMIGYM,

Christine Lescun

