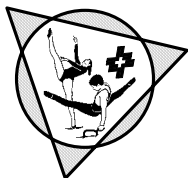


**GYM SERRIERES**



Case postale 107  
2003 Neuchâtel  
CCP 20-3681-6

Février 2005

# Gym en forme

## Nouveau ! dès le 14 avril

Chers Membres et amis de la Gym Serrières,

Un nouveau groupe va prochainement voir le jour sous la direction de Mr Guy Fehlmann. Ce dernier permettra de réunir des personnes sportives ou non, hommes et femmes, désirant améliorer leur condition physique dans une ambiance conviviale.

### Buts :

- condition physique des 20 à 60 ans
- base de la gymnastique
- circuit training – renforcement
- sport en plein air
- jeu



### **Homme ou Femme :**

**Est-ce que je fais suffisamment d'activité physique?**

**Être actif tous les jours, c'est plus facile qu'on le croit ! Vous aussi, vous le pouvez !**

Si vous avez des doutes, c'est probablement le moment pour vous de nous rejoindre !  
Votre corps est conçu pour bouger. Il suffit de quelques minutes d'activité physique par jour pour rester en forme et réduire les risques de maladies.  
Pensez-y : vous êtes éveillé de 15 à 19 heures par jour, mais il suffit d'une soixantaine de minutes d'activité pour demeurer en bonne santé,

**Soyez actif à votre façon, tous les jours! - L'âge n'est pas une barrière !**

**Les entraînements auront lieu à la Halle de Serrières  
– le jeudi de 20h à 21h30 –  
Alors faites vite !**

**Pour tout renseignement contactez de suite Guy Fehlmann  
au no. de tél. 032/725.84.33**