GESPR
L'emploi du sport partagé

Rejoignez notre

PAUSE SPORT

du lundi !

Dès le 15 septembre 2025 !

Envie de commencer la semaine en forme ?

Le lundi de 12h30 à 13h30
Complexe sportif Ricordel (Redon) !

Objectifs :

- Se remettre en mouvement
- Se maintenir en forme
- Lutter contre la sédentarité
- Partager une activité conviviale en dehors du cadre professionnel
- Décompresser et recharger les batteries pour la semaine

Activités proposées

- Gym douce
- Renforcement musculaire
- Cardio-training
- Activité Physique Adaptée

Pour qui ?

- Ouvert à tous (adultes majeurs)
- Individuellement ou en direct par le biais de votre employeur

Tarif et inscription

- 38 séances du 15 Septembre 2025 au 29 Juin 2026
  - Pas de séance les 22/12, 29/12, 06/04 et 25/05
- 150 € pour l'année, payable intégralement à l'inscription

contact.gespr@gmail.com · 07 89 83 92 93
www.gespr.bzh