

GYMASTIQUE VOLONTAIRE 2018-2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN		9h30 Gym Forme <i>Julien – salle G</i>	9h30 Pilates <i>Linda – salle G</i>	9h30 Body Move <i>- salle G</i>		
	10h30 Gym Douce <i>Julien – salle G</i>	10h45 Gym Seniors <i>Laurence – salle G</i>	10h30 Yoga-Pilates <i>Linda – salle G</i>	10h30 Gym Douce <i>- salle G</i>	10h45 Gym Forme <i>Julien – salle G</i>	10h Body Move <i>Linda – Salle G</i>
SOIR	11h30 Gym Douce <i>Julien - salle G</i>	18h Gym Dos <i>Linda – salle M</i>		18h Gym Dos <i>Linda – salle M</i>	18h Stretching <i>Linda – salle G</i>	11h Flex Pilates <i>Linda – Salle G</i>
		19h Body-Zen <i>Linda - salle M</i>		19h Pilates <i>Linda - salle M</i>	19h Yoga-Pilates <i>Linda - salle G</i>	
		20h Pilates <i>Linda - salle M</i>	20h Flex-Pilates* <i>Linda- salle M</i>	20h Body Zen <i>Linda - salle M</i>		

G = salle de Gymnastique / M = salle Multi-activités

TARIF D'UN COURS A L'ESSAI : 5 EUROS

<p>* FLEX-PILATES : nouveau cours qui associe les exercices Pilates avec des exercices d'assouplissement spécifiques afin que vous retrouviez ou amélioriez votre flexibilité. Vous devenez plus performant, et tensions, raideurs ou même crampes disparaissent au fil des cours. La pratique devient ainsi un réel plaisir</p> <p>GYM DOUCE : pour un corps tonifié tout en douceur, renforcement musculaire, assouplissements, coordination, équilibre.</p> <p>GYM SENIORS : particulièrement adaptée aux seniors, cours complet avec renforcement musculaire, équilibre et assouplissements.</p> <p>Stretching : méthode d'étirements</p>	<p>musculaires doux, qui permet de soulager tensions et douleurs et améliore l'état physique général</p> <p>BODY MOVE : bouger en musique sur des déplacements ludiques et améliorer sa capacité respiratoire, le renforcement musculaire complète le cours.</p> <p>GYM DOS : programme spécifique pour le dos, soulager et prévenir tensions et douleurs dorsales.</p> <p>YOGA PILATES : association des vertus relaxantes du Yoga et des exercices de renforcement du Pilates, une synergie qui vous apporte souplesse tonus et sérénité.</p> <p>BODY ZEN : renforcement et assouplissement sous forme d'enchaînements ; le cours associe</p>	<p>Les techniques du Tai Chi Chuan, du Hatha Yoga, du Pilates, du Stretching et de la Relaxation dans une dynamique énergétique.</p> <p>GYM FORME : Cours d'intensité moyenne qui associe renforcement musculaire, exercices cardio- vasculaires modérés coordination et équilibre.</p> <p>PILATES : technique posturale et respiratoire, le Pilates privilégie le renforcement des muscles profonds (abdominaux et dorsaux en particulier) pratiquée en douceur elle améliore la force, l'équilibre et le contrôle.</p>
---	---	--