

PROGRAMME SAISON 2021-2022

Reprise des cours à partir du 14 septembre

GYM FONTAINE

Animatrice Sophie QUENEC'HDU

G Y M N A S T I Q U E A D U L T E S	BODY SCULPT Renforcement musculaire - Brûler des calories efficacement en travaillant tout le corps - Sculpter la silhouette (quelques séances avec matériel)	MARDI 19H-20H	Salle polyvalente places limitées 18 per.
	GYM DOUCE / STRETCHING adaptée aux seniors - Muscler le corps en profondeur - Améliorer sa souplesse, son dos, sa posture - Se relaxer sur fond de musique Zen	MERCREDI 9H-10H (gym douce) 10H-11H (stretching)	Salle polyvalente places limitées 18 per.
	GYM DOUCE inspirée du PILATES (quelques séances avec petit matériel: ballons, bâtons, élastiques...)	JEUDI 19H-20H	Grande Salle Polyvalente
	GYM TONIQUE - Cardio (brûler des calories) - Sculpter votre silhouette	JEUDI 20H-21H	

N.B.: La Gym Douce est un mélange de techniques douces inspirées du Pilates, du Stretching et du Yoga. Elle permet un travail en douceur mais actif sur les muscles profonds et la respiration. Elle est adaptée à tous: sportifs confirmés ou débutants. Elle permet d'entretenir sa forme, sa souplesse, et de travailler sa posture sans se faire mal. Tonus et souplesse sont nécessaires pour rester en bonne santé...!

TARIFS ANNUELS: de Septembre à fin Juin

1 cours par semaine : **70 euros** / 2 cours par semaine: **120 euros** / 3 cours par semaine: **150 euros**

*Pour tous renseignements, ou inscriptions : Véronique 03.84.94.89.69 / 06.04.42.08.76
Isabelle 06 32 16 38 55*