



Body Sculpt



Stretching



Gym douce



Gym Tonique

**Reprise des cours le 13 Septembre
avec Sophie**



PROGRAMME SAISON 2022-2023

La 1^{ère} séance d'essai est gratuite

GYMNASIASTIQUE	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 personnes
	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 personnes
	GYM DOUCE inspirée du PILATES (quelques séances avec petit matériel: ballons, bâtons, élastiques...)	JEUDI 19H-20H (gym douce)	Grande salle polyvalente
	GYM TONIQUE - Cardio (brûler des calories) - Sculpter votre silhouette	20H-21H (gym Tonique)	Places illimitées
<p><i>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...!</i></p>			

WWW.ENSEIGNES-MONNIER.COM NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

TARIFS ANNUELS: de Septembre à fin Juin

1 cours par semaine : **75€** / 2 cours par semaine: **130 €** / 3 cours par semaine: **160 €**

Pour tout renseignement ou inscription :

Isabelle 06 32 16 38 55 Véronique 03.84.94.89.69 / 06.04.42.08.76