



# Body Sculpt



# Stretching



# Gym douce



# Gym Tonique

**Reprise des cours le 12 Septembre  
avec Sophie**



## PROGRAMME SAISON 2023-2024

La 1ère séance d'essai est gratuite

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

### 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 :*  
**Jules 06 89 92 26 63 / Véronique 06.04.42.08.76**