



Gym
Adultes

GYM'FIT



Le Sport Santé - Le Sport Plaisir
Bien dans son corps - Bien dans sa tête

Saison 2020-2021



Vous offre tout au long de la semaine des cours qui vous permettront de pratiquer la Gym quand et comme vous le souhaitez, dans une ambiance conviviale, encadrés par des professeurs diplômés.

Des séances toniques, des séances intenses, des séances zen.

A vous de choisir ;

ZUMBA	Bouger sur différents rythmes : Merengue, Salsa, Cumbia et Reggaeton, Flamenco, Tango, House music, Rap, Disco, Pop	Lundi 14h-15h Elodie Lundi 19h-20h Elodie Mercredi 20h-21h Elodie Jeudi 19h15-20h15 Téodora
TONIQUE	Echauffement cardio, renforcement musculaire, abdos-fessiers, respiration, étirements.	Lundi 9h-10h Lynda Jeudi 14h-15h Laurence Samedi 9h-10h30 Lynda
PILATES	Travail en douceur mais intense sur le renforcement des muscles profonds du dos et du centre abdominal.	Vendredi 14h - 15h Isabelle vendredi 15h -16h Isabelle
ZEN	Séances de gym douce, visant au renforcement et relâchement musculaire général, sans oublier la mémoire et l'équilibre.	Mardi 11h-12h Isabelle
STRETCHING	Pratique destinée à développer la souplesse corporelle, apprendre à relâcher les tensions, détendre les épaules, le dos, libérer les articulations	Jeudi 15h-16h Laurence
FITBALL	Renforcement musculaire ludique avec ballon d'entraînement.	Mercredi 18h30-19h30 Lynda
RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Exercices qui font travailler des groupes musculaires spécifiques, les abdominaux, les muscles des bras, des jambes et du dos	Lundi 20h-21h Elodie

