

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE DÉTENTE - ÉTIREMENTS

LUNDI	19 h 15 > 20 h 15	Mixte	ANNE-SOPHIE	Salle Omnisports (Salle rythmique)	<i>Discipline sportive à mi-chemin entre le fitness et la danse. Cette activité constitue un entraînement cardio-vasculaire complet.</i>
	20 h 45 > 21 h 45	Hommes	REJANE	Salle rythmique de l'Angelmière	<i>Échauffement – Assouplissements – Renforcement des abdominaux – Renforcement musculaire – Stretching – Relaxation.</i>
MARDI	9 h 00 > 10 h 00	Mixte	SEVERINE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.</i>
	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	SEVERINE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Gymnastique dynamique proposant du renforcement et des étirements. Découverte de ses capacités physiques dans le respect de chacun.</i>
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ALEXANDRA	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maîtrise de la sangle abdominale.</i>
	17 h 30 > 18 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle Omnisports (Salle rythmique)	<i>Gym douce globale. Échauffement articulaire et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.</i>
	18 h 30 > 19 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle Omnisports (Salle rythmique)	<i>Gym . Renforcement musculaire. Méthode Pilâtes.</i>
MERCREDI	9 h 00 > 10 h 00	Hommes	REJANE	Maison de Quartier du Val d'Ornay	<i>Échauffement ssouplissements. Renforcement des abdominaux Renforcement musculaire. Stretching – Relaxation.</i>
JEUDI	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Gymnastique dynamique. Renforcement musculaire profond. Etirements et relaxation.</i>
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	REJANE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maîtrise de la sangle</i>
	12 h 00 > 13 h 00	Mixte	REJANE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maîtrise de la sangle</i>
	18 h 00 > 19 h 00	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux de l'Angelmière	<i>Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.</i>
VENDREDI	9 h 30 > 10 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	<i>Gym douce globale sur tapis. Réharmonisation corporelle par automassages. Etirements , Do-in.</i>
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ERIC	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<i>Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maîtrise de la sangle abdominale.</i>

PILATES

MARDI	9 h 30 > 10 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Salle rythmique de l'Angelmière	<p><i>Le pilates est une gymnastique douce, qui se pratique au sol dont l'objectif principal est de renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture tel que la sangle abdominale, le dos, le périnée.</i></p> <p><i>Cette méthode s'adapte à toute personne en quête de bien-être. Hommes, femmes, sportifs confirmés, danseurs.</i></p>
MERCREDI	15h 30 > 16 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle rythmique de l'Angelmière	
VENDREDI	11 h 30 > 12 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	

Y O G A Débutant

MARDI	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ANNE-SOPHIE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<p><i>Discipline du corps et de l'esprit</i></p> <p><i>qui comprend une grande variété</i></p> <p><i>d' exercices et de techniques.</i></p>
MERCREDI	14 h 30 > 15 h 30	Mixte	SEVERINE	Salle rythmique de l'Angelmière	
VENDREDI	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	ALEXANDRA	Maison de Quartier des Pyramides	

NOS ANIMATEURS Des professionnels qualifiés

Gym	Réjane DUCHASSIN	Diplômée Brevet d'Etat Educateur Sportif
Gym Pilates Yoga	Séverine JAUD	Diplômée BP JEPS AGFF , Yoga, Pilates
Gym Pilates Yoga	Anne-sophie PICHON	Diplômée Brevet Educateur Sportif, Yoga, Pilates
Gym	Eric LEDOUX	Diplômes fédéral Santé Gym-activités Gym acrobatiques
Gym Pilates Yoga	Alexandra THEVENOT	Diplômée STAPS Brevet Educateur Sportif, Yoga, Pilates