

## GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE DÉTENTE - ÉTIREMENTS

<b>LUNDI</b>	20 h 45 > 21 h 45	Hommes	<b>REJANE</b>	<b>Salle rythmique de l'Angelmière</b>	Échauffement – Assouplissements – Renforcement des abdominaux – Renforcement musculaire – Stretching – Relaxation.
<b>MARDI</b>	9 h 00 > 10 h 00	COMPLET	<b>SEVERINE</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.
	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	<b>SEVERINE</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	Gymnastique dynamique proposant du renforcement et des étirements. Découverte de ses capacités physiques dans le respect de chacun.
	11 h 00 > 12 h 00	COMPLET	<b>ALEXANDRA</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	Gym douce globale, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, relaxation.
	17 h 30 > 18 h 30	Mixte	<b>SEVERINE</b>	<b>Salle Omnisports (Salle rythmique)</b>	Gym douce globale. Échauffement articulaire et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.
	18 h 30 > 19 h 30	Mixte	<b>SEVERINE</b>	<b>Salle Omnisports (Salle rythmique)</b>	Gym . Renforcement musculaire. Méthode Pilâtes.
	<b>MERCREDI</b>	9 h 00 > 10 h 00	Hommes	<b>REJANE</b>	<b>Maison de Quartier du Val d'Ornay</b>
<b>JEUDI</b>	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	<b>ERIC</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	Gymnastique dynamique. Renforcement musculaire profond. Etirements et relaxation.
	11 h 30 > 12 h 30	COMPLET	<b>REJANE</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	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
	12 h 30 > 13 h 30	Mixte	<b>REJANE</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	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
	18 h 00 > 19 h 00	Mixte	<b>ERIC</b>	<b>Salle Arts Martiaux de l'Angelmière</b>	Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.
<b> VENDREDI</b>	9 h 30 > 10 h 30	COMPLET	<b>ALEXANDRA</b>	<b>Maison de Quartier des Pyramides</b>	Gym douce globale, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, relaxation.
	11 h 30 > 12 h 30	Mixte	<b>ERIC</b>	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	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.

## PILATES

<b>MARDI</b>	9 h 30 > 10 h 30	COMPLET	ALEXANDRA	<b>Salle rythmique de l'Angelmière</b>	<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>
<b>MERCREDI</b>	15h 30 > 16 h 30	Mixte	SEVERINE	<b>Salle rythmique de l'Angelmière</b>	
<b>VENDREDI</b>	11 h 30 > 12 h 30	Mixte	ALEXANDRA	<b>Maison de Quartier des Pyramides</b>	

## Y O G A Débutant

<b>MERCREDI</b>	14 h 30 > 15 h 30	Mixte	SEVERINE	<b>Salle rythmique de l'Angelmière</b>	<p><i>Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques</i></p>
<b>VENDREDI</b>	10 h 30 > 11 h 30	Mixte	ALEXANDRA	<b>Maison de Quartier des Pyramides</b>	

## Y O G A Confirmé

<b>MARDI</b>	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ANNE-SOPHIE	<b>Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo</b>	<p><i>Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques</i></p>
--------------	-------------------	-------	-------------	---	---

## NOS ANIMATEURS Des professionnels qualifiés

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