

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE DÉTENTE - ÉTIREMENTS

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

MARDI	9 h 30 > 10 h 30	COMPLET	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

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

Y O G A Confirmé

MARDI	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	ANNE-SOPHIE	Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo	<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>