



VENSAC DETENTE

Gym et Yoga

Du 4 SEPTEMBRE 2017 au 29 JUIN 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	TARIF ANNUEL	
SALLE DES SPORTS (NATHALIE à partir du 18/09)					
	10h30-11h30 Avec Sandra RENFORCEMENT MUSCULAIRE		10h30-11h30 Avec Sandra GYM POSTURALE	Par semaine	Par personne
				1 séance gym	75 €
17h30-18h30 Avec Nathalie GYM INTEGRALE		17h30-18h30 Avec Nathalie GYM INTEGRALE		1 séance yoga	80 €
18h30-19h30 Avec Nathalie ABDOS-FESSIERS- CARDIO-FITBALL		18h30-19h30 Avec Nathalie ABDOS-FESSIERS- CARDIO-FITBALL		2 séances gym	135 €
				2 séances : 1 gym+ 1 yoga	140 €
SALLE DES FÊTES					
	18h30-19h45 Avec Anne-Laure HATHA YOGA			Forfait gym illimité	200 €
				Forfait gym/ yoga illimité	250 €

Port de vêtements confortables afin de favoriser une grande liberté de mouvements + chaussures de sport pour la gym.
 Amener un tapis de sol + serviette + ballon pour fitball. **Renseignements : 05 56 09 55 67 / 06 74 69 62 88.**
 Inscriptions en septembre (fin 1^{ère} ou 2^{ème} séance). 1^{ère} séance d'essai offerte. Certificat médical obligatoire.

VEN SAC DETENTE

Gym et Yoga



RENFORCEMENT MUSCULAIRE :

Cours tous niveaux alliant des mouvements aérobics et des exercices de répétition, avec ou sans matériel, centrés sur les grands groupes musculaires. À la portée de tous et adaptable à chacun.

Objectif : augmenter la force et la forme physique, tonifier le corps & stabiliser le poids.

GYM POSTURALE :

Méthode de gymnastique douce entrant dans le concept "sport santé". Renforcement musculaire, assouplissement, équilibre et correction posturale.

Objectif : favoriser l'aisance gestuelle et l'équilibre, lutter contre les effets de l'âge, contre le stress, les mauvaises postures au travail, les maux de dos & les jambes lourdes

GYM intégrale :

Body Gym : Tonifier la silhouette harmonieusement par des séances de renforcement musculaire avec haltères, body-sculpt, body-barre ou poids du corps, abdos fessiers.

Stretching : Améliorer la souplesse, maintien de la mobilité articulaire, détente et bien-être.

Objectif : garder la forme, améliorer l'équilibre, la coordination, le tonus musculaire et les capacités cardio-respiratoires au rythme de chacun.

ABDOS FESSIERS- CARDIO :

Améliorer et développer les fonctions cardio-vasculaires, la respiration et l'endurance.

FITBALL :

Exercices de tonification sur ballon de gym (ventre plat, mal de dos, étirements ...).

HATHA YOGA :

Le yoga harmonise les différents niveaux de la personnalité et apporte santé et paix intérieure. C'est une discipline complète et universelle qui utilise les postures stables et confortables. Celles-ci développent la souplesse, la force et la vitalité. La discipline du souffle, pour une régulation et un contrôle de l'énergie vitale, régénère le corps et calme le mental. Le yoga se termine par la relaxation qui permet d'apaiser le stress, d'éliminer toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales.

Objectif: permettre une meilleure gestion de notre énergie et une amélioration de notre vie de tous les jours.