

Avec Sandra,

GYM POSTURALE

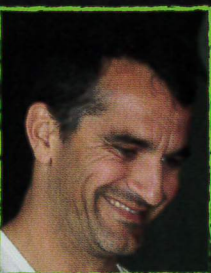
Méthode douce entrant dans le concept « Sport Santé ». Renforcement musculaire, assouplissement, équilibre et correction posturale. Cours tous niveaux alliant des mouvements aérobie et des exercices de répétition, avec ou sans matériel, centrés sur les grands groupes musculaires.

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.

Avec Jean-Patrick,

INTRODUCTION AU CIRCUIT TRAINING RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le circuit Training consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec très peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début. Ce type d'entraînement permet d'éviter la lassitude grâce à la variation des exercices proposés et de la durée d'exécution très courte. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale, cette méthode convient aussi bien aux débutants qu'aux sportifs confirmés.



GYM BIEN-ÊTRE

La « Gym Bien-être », si suffisamment de personnes, s'adresse à tous ceux qui n'osent pas, n'ont jamais osé, n'osent plus venir « à la gym ». Basée sur des méthodes douces de renforcement musculaire et d'étirements où le rythme et les mouvements sont adaptés à toute personne, même ayant des besoins spécifiques (douleurs articulaires, maladie chronique)

Objectif : garder et améliorer sa forme physique, tonifier sa silhouette, stabiliser son poids et augmenter sa force.

Avec Anne-Laure



HATHA YOGA

et Caroline

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 qui 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.



Renseignements : 06 74 69 62 88

Inscriptions en septembre (fin 1ère ou 2ème séance).
1ère séance d'essai offerte. Certificat médical obligatoire



UENSAC DÉTENTE

GYM & YOGA

Du 1er SEPTEMBRE 2020 au 30 JUIN 2021

Salle des Sports Gymnastique

Tarifs pour la saison :

Gym 1h / 90€ toutes les séances de gym,
Forfait de 150€ Gym illimitée,
avec Yoga illimité = 230€

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi
X	10h15 - 11h15 avec Sandra RENFORCEMENT MUSCULAIRE	X	10h15 - 11h15 Avec Sandra GYM POSTURALE	10h15 - 11h15 Avec Jean-Patrick GYM - BIEN ÊTRE
X	X	15h30 - 16h30 Avec Jean-Patrick CIRCUIT TRAINING Ados	X	X
18h30-19h30 Avec Jean-Patrick CIRCUIT TRAINING	X	17h45 - 18h35 Avec Jean-Patrick RENFORCEMENT MUSCULAIRE et CIRCUIT TRAINING	X	X

Tarifs pour la saison :

La séance par semaine = 100€
2 séances par semaine = 180€

Yoga Salle des Fêtes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Vendredi
X	18h30 - 19h45 Avec Caroline HATHA YOGA Débutants	X	18h30 - 19h45 Avec Anne-Laure HATHA YOGA Confirmés	X

POUR TOUS ! Port de vêtements confortables afin de favoriser une grande liberté de mouvements + chaussures de sport pour la gym. Apporter un tapis de sol + serviette.
Certificat médical obligatoire