



## Gymnastique d'entretien - Aéro - gym douce - stretching postural - Pilates



**La gym d'entretien**, à la fois gym traditionnelle et variée, en musique avec ou sans accessoires (step, ballon, élastiques, bâton...), toujours actuelle et toujours en évolution, permet un travail en renforcement musculaire (profond, superficiel), sollicitation cardio-respiratoire (Lia, step...), souplesse (étirements).

**La gym douce**, travailler en douceur le renforcement musculaire, la souplesse, l'équilibre... pour garder et optimiser votre condition physique.

**Le Stretching postural** : ensemble d'auto-étirements dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des étirements et des contractions musculaires profondes.

**L'Aéro** : cours cardio-vasculaire sur une musique tonique et actuelle, chorégraphie rythmée et dynamique. Permettant de développer l'endurance, le souffle et la coordination, c'est aussi une activité qui favorise la perte de poids. Recommandé pour les personnes voulant se défouler.

**Pilates** : La méthode Pilates est pratiquée sur le tapis avec ou sans accessoires. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds (transverse, périnée), l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

**Dans une ambiance dynamique et conviviale, les cours dispensés par des animateurs diplômés s'adressent à toutes et à tous sans limite d'âge.**

**Horaires** A partir du lundi 18 septembre 2017, au Gymnase 2 Jean Jahan sauf Mercredi soir 19h et 20h Gymnase Jean Vincent  
Interruption des cours durant les congés scolaires

**Gym d'entretien** Lundi à 19h00 et 20h00  
Mardi à 9h00, à 19h00 et 20h00  
Jeudi à 10h15, à 18h30 et 19h30  
Vendredi à 10h15

**Gymnase Jean Jahan 1 et 2**  
509 Route de Saint Joseph de Porterie  
44300 NANTES

**Gym douce** Mercredi à 9h00 et 10h00

**Stretching postural** Lundi à 9h00, à 10h00 et 21h00  
Mercredi à 19h30  
Vendredi à 9h00, à 18h00 et à 19h00

**Aéro** Mercredi à 19h30 (G. Jean Vincent)

**Gymnase Jean Vincent**  
Rue Claude et Simone MILLOT  
44300 NANTES

**Pilates** Mardi à 10h00 et à 18h00 (G. Jean Jahan)  
Mercredi à 20h30 (G. Jean Vincent)

### Renseignements

Gigi LOUIS ☎ 02 40 30 14 18  
Isabelle MICHEL ☎ 06 79 45 31 98  
Michèle JOSSE ☎ 02 28 23 04 16  
Courriel : [gymalpac44@gmail.com](mailto:gymalpac44@gmail.com)

Cotisation annuelle	
Pour une heure par semaine	106 €
Pour les heures suivantes	50 €

Inscriptions et informations au Forum le samedi 9 septembre au Gymnase 1 Jean Jahan  
+ Permanence **Maison des Associations** semaine du 11 au 16 septembre 2017 (voir début de Livret).

**certificat médical de moins de 3 mois et 1 enveloppe timbrée à fournir à l'inscription**