



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

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