

## Aquagym & Aquatraining

### UN SPORT COMPLET POUR TRAVAILLER TOUTES LES PARTIES DU CORPS

Pour se muscler en douceur ou se renforcer avec plus de puissance et galber sa silhouette. Des activités qui ne sont pas traumatisantes pour le corps et les articulations.

📍 Piscine municipale d'Allonnes - av. du 19 Mars 1962  
📅 du lundi au vendredi

#### JSA Natation

✉ [jsa.natation@jsa-omnisports.com](mailto:jsa.natation@jsa-omnisports.com)

☎ 02.43.23.24.90

🌐 <https://jsanotation.wixsite.com/allonnes>

## Gymnastique adulte

### REMISE EN FORME, ENTRETIEN CORPOREL & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Lutter contre la sédentarité et optimiser votre forme physique dans une ambiance conviviale.

📍 Gymnase Mohamed Ali - Boulevard Pasteur

📍 Dojo Salle Jean Carmet - Avenue de Gaulle

Cours collectifs ouverts aux adultes :

📅 lundi (viniyoga)

📅 lundi, mardi (abdos, cardio, fessiers)

📅 mardi (gym douce multiactivités)

📅 jeudi (pilates)

📅 vendredi (bien-être)

#### JSA Gymnastique adulte

✉ [jsa.gymadulte@jsa-omnisports.com](mailto:jsa.gymadulte@jsa-omnisports.com)

☎ 06.89.68.96.35

## Pilates

### MÉTHODE DOUCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour harmoniser et affiner la silhouette, connaître d'avantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

📍 Dojo Salle Jean Carmet - av. de Gaulle  
📅 vendredi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)

☎ 02.43.21.23.84

## Yoga

### MÉDITATION & EXERCICES CORPORELS

Pour réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Dénué de tout esprit de compétition ni d'objectif à atteindre, n'importe qui peut s'adonner au yoga.

📍 Club House Claude Costa - stade Georges Garnier  
📅 jeudi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)

☎ 02.43.21.23.84

## Body Taekwondo

### COCKTAIL DE MUSIQUE FITNESS & TAEKWONDO

Le body taekwondo est une activité qui permet de libérer son énergie grâce au rythme musical.

Développe et favorise la coordination, la psychomotricité et la perception du corps dans l'espace. Améliore la capacité du système cardio-vasculaire et respiratoire. Excellent exercice pour travailler la mémoire avec la mémorisation des enchaînements.

📍 Gymnase André Malraux

📅 mardi

#### JSA Taekwondo

✉ [jsataekwondo@gmail.com](mailto:jsataekwondo@gmail.com)

☎ 06.84.98.78.61

## Sophrologie

### RELAXATION, GESTION DU STRESS

Pour s'adapter aux conditions nouvelles de vie en société (familiales - scolaires - professionnelles et sociales), se concentrer sur des besoins bien spécifiques (compétitions sportives, sommeil, concentration et mémoire, apprentissage scolaire, préparation examens, compulsions : tabac /alcool/ drogue, méditation...).

📍 Club House Claude Costa - stade Georges Garnier  
📅 lundi et mardi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)

☎ 02.43.21.23.84

## Marche nordique & Randonnée pédestre

### LA NATURE COMME CENTRE DE MISE EN FORME, DANS DES LIEUX ET DES TERRAINS DIFFÉRENTS

La randonnée pédestre et la marche nordique sont des activités de loisir recommandées pour la santé. Elles sont praticables partout et par tous. Effectuées en plein nature, elles procurent un de convivialité lorsqu'elles sont pratiquées en groupe.

📍 Chemins d'Allonnes et de la Sarthe

📅 lundi, mercredi et samedi (marche nordique)

📅 mardi (randos "douces")

📅 jeudi (randonnée pédestre)

#### JSA Marche nordique et randonnée pédestre

✉ [jsa.sectionmnrp@gmail.com](mailto:jsa.sectionmnrp@gmail.com)

☎ 02.43.21.23.84

