



Pour lutter contre la sédentarité et optimiser votre forme physique, dans une ambiance conviviale, n'hésitez pas à rejoindre la centaine d'adhérent(es), fidèles depuis de nombreuses années à la section gym adultes.

Chaque séance, assurée par des animatrices diplômées, se compose d'un échauffement, d'exercices spécifiques et se termine par des étirements relaxants.

Pass sanitaire obligatoire. Se munir d'un tapis de gymnastique individuel et de gel hydroalcoolique.

Vini Yoga

Chacun(e) prend conscience de son corps en apprivoisant les postures du yoga. Apaisant et libérateur, il renforce le corps et l'esprit.

Lundi 16 h 30 à 17 h 30
Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle - Allonnes

Gym dynamique

Activité dynamique de renforcement musculaire généralisé, sollicitant le système cardio-vasculaire, tonifiant, améliorant la coordination et la souplesse du corps.

Lundi 17 h 45 à 18 h 45
Gymnase Mohamed Ali – Av Pasteur - Allonnes

Gym multi-activités

Entretien du corps en douceur (équilibre, souplesse, respiration, mémoire).

Mardi 9 h 15 à 10 h 15
Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle - Allonnes

Gym dynamique

Travail cardio vasculaire et renforcement musculaire de type aérobic de différentes intensités.

Mardi 20 h à 21 h
Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle - Allonnes

Nouveau

Pilates

Renforcement musculaire profond et amélioration de la posture du corps en douceur.

Jeudi 19 h 30 à 20 h 30
Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle - Allonnes

Gym Bien-être

Protection et amélioration de la santé et du bien-être par des mouvements adaptés aux besoins quotidiens dans le respect de ses capacités.

Vendredi 14 h 30 à 15 h 30
Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle - Allonnes

Venez bouger en musique et dans la bonne humeur !

Reprise des cours le 13 septembre 2021 (1 séance découverte possible)

Inscriptions lors de la porte ouverte de la JSA le 4/09/2021 ou sur place aux horaires des cours.

Renseignements : Chantal 06 89 68 96 35