



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

Chaque séance est assurée par un animateur diplômé et se compose d'un échauffement, d'exercices spécifiques et en final d'étirements relaxants.

<p align="center">Vini yoga</p> <p>Chacun prend conscience de son corps en apprivoisant les postures de yoga. Apaisant et libérateur, il renforce le corps et l'esprit</p>	<p align="center">Lundi 16h30 à 17h30</p> <p align="center">Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p align="center">Gym dynamique</p> <p>Activité dynamique de renforcement musculaire généralisé, sollicitant le système cardio-vasculaire, améliorant la coordination, le tonus et la souplesse du corps</p>	<p align="center">Lundi 17h45 à 18h45</p> <p align="center">Gymnase Mohamed Ali – Bd Pasteur</p>
<p align="center">Gym multi activités</p> <p>Entretien du corps en douceur (équilibre, souplesse, respiration, mémoire)</p>	<p align="center">Mardi 9h15 à 10h15</p> <p align="center">Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p align="center">Gym dynamique fitness</p> <p>Travail cardio vasculaire profond et renforcement musculaire de type aérobic de différentes intensités.</p>	<p align="center">Mardi 20h à 21h</p> <p align="center">Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p align="center">Pilates</p> <p>Renforcement musculaire profond et amélioration de la posture du corps en douceur</p>	<p align="center">Jeudi 15h45 à 16h45 Salle de danse Jean Carmet Jeudi 20h15 à 21h15 Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p align="center">Gym Bien-être</p> <p>Protection et amélioration de la santé et du bien-être par es mouvements adaptés à des besoins quotidiens</p>	<p align="center">Vendredi 15h30 à 16h30</p> <p align="center">Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>

Venez bouger en musique et dans la bonne humeur !

Pour tout renseignement et pour l'inscription venez nous rencontrer à la

Porte Ouverte de la JSA le 03/09/2022 (Gymnase Launay)

Reprise des cours le lundi 12 septembre 2022 (1 séance découverte possible)

Renseignements : Francine (présidente) 06 13 05 18 05