



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>Vini yoga Chacun prend conscience de son corps en apprivoisant les postures de yoga. Apaisant et libérateur, il renforce le corps et l'esprit</p>	<p>Lundi 16h30 à 17h30 Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p>Gym dynamique Activité dynamique de renforcement musculaire généralisé, sollicitant le système cardio-vasculaire, améliorant la coordination, le tonus et la souplesse du corps</p>	<p>Lundi 17h45 à 18h45 Gymnase Mohamed Ali – Bd Pasteur</p>
<p>Gym multi activités Entretien du corps en douceur (équilibre, souplesse, respiration, mémoire)</p>	<p>Mardi 9h15 à 10h15 Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p>Gym dynamique fitness Travail cardio vasculaire profond et renforcement musculaire de type aérobic de différentes intensités.</p>	<p>Mardi 20h à 21h Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>
<p>Pilates Renforcement musculaire profond et amélioration de la posture du corps en douceur</p>	<p>Jeudi 15h45 à 16h45 Jeudi 20h15 à 21h15 Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle Vendredi 16h45 à 17h 45 Dojo André Malraux – 3-5 rue de Beau Soleil</p>
<p>Gym Bien-être Protection et amélioration de la santé et du bien-être par es mouvements adaptés à des besoins quotidiens</p>	<p>Vendredi 15h30 à 16h30 Dojo Jean Carmet – Av de Gaulle</p>

Venez bouger en musique et dans la bonne humeur !

Reprise des cours le lundi 11 septembre 2023 (1 séance découverte par cours possible)

Renseignements : Francine (présidente) 06 13 05 18 05

jsagymadulte@gmail.com