

Saison
2019-2020

	COURS	HORAIRES	SALLE	Animateur(trice)	DESCRIPTIF
LUNDI	<i>GYM « DOUCE »</i>	14 h 30 à 15 h 30	Yves Montand	Véronique	S'entretenir, se tonifier, Renforcement postural Souplesse du dos S'étirer
LUNDI	<i>GYM TONIQUE</i>	18 h 30 à 19 h 30	Yves Montand	Véronique	Echauffement cardio Renforcement musculaire Abdos fessiers Etirements - retour au calme
MARDI	<i>GYM "BIEN-ETRE"</i>	9 h 15 à 10 h 15 ou 10 h 30 à 11 h 30	Houat	Nathalie	Détente corporelle : eutonie Etirements, relâchements, Libérer les tensions en s'aidant de la respiration, Equilibre
MERCREDI	<i>MARCHE NORDIQUE</i>	9 h 30 à 11 h 30	RDV devant Espace Evasion	Frédéric	Echauffement Marche Etirements
MERCREDI	<i>GYM TONIQUE</i>	19 h 00 à 20 h 00	Yves Montand	Set	Echauffement cardio Renforcement musculaire Abdos fessiers Etirements – retour au calme
JEUDI	<i>PILATES</i> Postures et Mouvements	17 h à 18 h 18 h à 19 h 19 h à 20 h	Houat	Nathalie	Renforcement des muscles en profondeur, travail postural, étirements, équilibre, périnée, abdos, dos, ...

Tarifs :

95 € / an pour 1 activité

(1 cours de Gym **ou** Pilates **ou** Marche Nordique) *

145 € pour 2 activités

(Gym **et** Pilates **ou** Gym et Marche Nordique **ou** Pilates **et** Marche Nordique)

165 € / an pour 3 activités

Gym **et** Pilates **et** Marche Nordique

**LES COURS
DEBUTERONT
A PARTIR DU
16 SEPTEMBRE 2019.**

* Majoration de 15 € pour 2 cours ou plus de GYM par semaine

INSCRIPTIONS

Renseignement et inscriptions
pour la saison 2019-2020 auprès de :

Présidente Gwenaëlle PERRIGAULT

02.99. 23.78.22

Secrétaire Sylvie BELLAMY

02.99.23.78.24

Deux cours d'essai gratuits.
Certificat médical obligatoire
pour obtention de la licence
et assurance,
dès le premier cours.

TENUE :

Jogging, chaussures de sport pour la
salle, serviette de bain (tapis),
bouteille d'eau...

Saison
2019-2020



**Le sport santé à
Montgermont**

GYM

PILATES

**MARCHE
NORDIQUE**