

A.S.S.P. Gymnastique, Gym Pila

/// RFT : Remise en Forme Tonique - Leslie PENHA et Christophe SERGENT

Travail tonique de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio.

Cotisation annuelle : 100€

/// RF : Remise en Forme douce seniors - Nadia FROGER

Travail en douceur de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio.

Cotisation annuelle : 100€

/// GYM PILATES - Christophe SERGENT

Gym douce permettant un travail des muscles en profondeur.

Cotisation annuelle : 130€

/// STRETCHING - Christophe SERGENT et Anaïs LEBRETON

Gym douce mettant l'accent sur l'assouplissement. Permet de gagner en souplesse.

Postures issues de techniques de kinésithérapie.

Cotisation annuelle : 100€

/// CARDIO DANCE - Christophe SERGENT

Pratiques basées sur l'entraînement cardio-vasculaire. En alternance activités cardio boxe, Dance Party et Bokwa.

Cotisation annuelle : 100€

/// FIT MARCHÉ - Christophe SERGENT

Marche nordique et mouvements d'assouplissement durant 1h30.

Cotisation annuelle : 150€

/// BABY GYM - Anaïs LEBRETON

Nouveau Gymnastique pour les 3 à 5 ans

Cotisation annuelle : 100€



tes, Stretching, Cardio Dance

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h15 - 10h15 PILATES niv. 1 Grande salle Christophe		9h30 - 10h30 RF Grande salle Nadia		9h15 - 10h15 Stretching Salle Touraine Christophe
10h15 - 11h15 RFT Grande salle Christophe		9h30 - 10h30 Pilates niv. 2 Salle Touraine Christophe	10h45 - 11h45 RFT Salle Touraine Christophe	
		11h15 - 12h15 Baby Gym Grande salle Anaïs		
	15h - 16h30 FIT MARCHE Christophe			
	19h15 - 20h15 RFT Grande salle Christophe		19h15 - 20h15 RFT Grande salle Leslie	
	20h15 - 21h15 Cardio Dance Grande salle Christophe		20h30 - 21h30 Pilates niv. 1 Grande salle Christophe	

- Certificat médical obligatoire
- Règlement à l'inscription en totalité ou échelonné
- Chèques vacances et coupons sport acceptés
- Tarif jeune (- 18 ans) : - 25%
- Dans un même foyer fiscal : pour 2 activités : 5% de réduction sur le montant global, pour 3 activités : 10% de réduction sur le montant global
- Résident hors communauté "Maine Cœur de Sarthe" : 10€ de majoration.

INSCRIPTIONS Salle Sainte Anne :

Mercredi 7 septembre de 16h à 18h et vendredi 9 septembre de 18h à 20h.

Début des activités : semaine du 19 septembre 2022

Renseignements

Président : Yues RABANT

gymnastiquesaintpauce@gmail.com