

A.S.S.P. Gymnastique, Gym Pilates, Stretching, Cardio Dance

~ **RFT : Remise en Forme Tonique** - *Leslie PENHA et Christophe SERGENT*
Travail tonique de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio.
Lundi à 10h15 (Christophe) - Mardi à 19h15 (Christophe) - Jeudi à 10h45 (Christophe) et 19h15 (Leslie) • Cotisation annuelle : 105€

~ **RF : Remise en Forme douce seniors** - *Nadia FROGER*
Travail en douceur de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio.
Mercredi à 9h30 • Cotisation annuelle : 105€

~ **GYM PILATES** - *Christophe SERGENT*
Gym douce permettant un travail des muscles en profondeur.
Lundi à 9h15 - Mercredi à 9h30 - Jeudi à 20h30 • Cotisation annuelle : 135€

~ **STRETCHING** - *Christophe SERGENT*
Gym douce mettant l'accent sur l'assouplissement. Permet de gagner en souplesse. Postures issues de techniques de kinésithérapie.
Vendredi à 9h15 • Cotisation annuelle : 105€

~ **CARDIO DANCE** - *Christophe SERGENT*
Pratiques basées sur l'entraînement cardio-vasculaire. En alternance activités cardio boxe, Dance Party et Bokwa.
Mardi à 20h15 • Cotisation annuelle : 105€

~ **FIT MARCHÉ** - *Christophe SERGENT*
Marche nordique et mouvements d'assouplissement durant 1h30.
Mardi à 14h45 • Cotisation annuelle : 160€

~ **BABY GYM** - *Anaïs LEBRETON*
Gymnastique pour les 3 à 5 ans
Mercredi à 11h15 • Cotisation annuelle : 110€



Renseignements

Début des cours : semaine du 18 septembre 2023
Inscriptions Salle Sainte-Anne les mercredi 6 septembre de 16h à 18h et
vendredi 8 septembre de 18h à 20h

gymnastiquesaintpavace@gmail.com