



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

Notre association vous propose 10 cours dans la semaine en matinée, après-midi ou soirée, dans 6 disciplines différentes : remise en forme tonique ; remise en forme douce ; pilates ; stretching ; fit marche et gymnastique d'entretien (nouveau). Nos tarifs sont inchangés pour la troisième saison.

Les cours ont lieu dans la « Grande Salle des Loisirs » ou dans la « Salle Touraine » rue de Touraine.

- ~ **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 19h15 (Leslie) • Cotisation annuelle : 105€
- ~ **REMISE EN FORME DOUCE** - *Isabelle FLANDRIN-GIRARD*
Travail de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio.
Mercredi à 10h00 (horaire modifié) • Cotisation annuelle : 105€
- ~ **GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN NOUVEAU** - *Christophe SERGENT*
Stretching, relaxation, Pilates, Fitness
Jeudi 10h45 • cotisation annuelle 105€
- ~ **PILATES** - *Christophe SERGENT*
Gym douce permettant un travail des muscles en profondeur.
Lundi à 9h15 (niveau 1) - Mercredi à 9h30 (niveau 2) - Jeudi à 20h30 (niveau 1) 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€
- ~ **FIT MARCHÉ** - *Christophe SERGENT*
Marche nordique et mouvements d'assouplissement.
Mardi à 14h45 • Cotisation annuelle : 160€



Renseignements

Début des cours : semaine du 15 septembre 2025

Inscriptions Salle Sainte-Anne les mercredi 10 septembre de 16h à 18h et
vendredi 12 septembre de 18h à 20h

Yves RABANT (président) • gymnastiquesaintpavace@gmail.com