

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

»» **RFT** : Remise en Forme Tonique - *Leslie PENHA et Christophe SERGENT*
Échauffement LIA, step, cardio, abdo fessiers, bras, cuisses...

»» **RF** : Remise en Forme douce séniors - *Nadia FROGER*
Échauffement, abdo fessiers et étirements.

»» **GYM PILATES** - *Christophe SERGENT*

Gym douce qui permet un travail en profondeur et qui tonifie le corps tout entier.

»» **STRETCHING** - *Christophe SERGENT*

Gym douce qui rééquilibre le tonus musculaire, permet de gagner en souplesse et évite les douleurs chroniques. Postures d'assouplissement issues de techniques de kinésithérapie. Idéal pour une reprise d'activité sportive.

»» **CARDIO DANCE** - *Christophe SERGENT*

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

»» **DANSE COUNTRY** - *Pascal FRÈRE*

Pratique proposée par le spécialiste de la Danse Country en Sarthe.

Tous les cours ont lieu dans la salle polyvalente de Saint-Pavace (sauf précision contraire)

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h15 - 10h15 Gym Pilates	9h40 - 10h40 RF	9h30 - 10h30 Gym Pilates (salle Touraine)	9h - 10h RFT	9h15 - 10h15 Stretching (salle Touraine)
10h15 - 11h15 RFT		10h30 - 11h30 Gym Pilates (salle Touraine)		
	19h15 - 20h15 RFT	18h30 - 20h Danse Country (niveau confirmé)	19h15 - 20h15 RFT	
	20h15 - 21h15 Cardio Dance		20h30 - 21h30 Gym Pilates	

N.B.

Ouverture des cours assurée sous réserve d'une quinzaine d'inscriptions par cours,
donc parlez-en autour de vous...

A.S.S.P. Gymnastique, Gym Pilates, Cardio Dance, Danse country, Zumba

»» GYM PILATES

127 €/an

Lundi 9h15 à 10h15
Mercredi 9h30 à 10h30
Mercredi 10h30 à 11h30
Jeudi 20h30 à 21h30 } avec Christophe Sergent

»» CARDIO DANCE

97 €/an

Mardi 20h15 à 21h15 avec Christophe Sergent

»» DANSE COUNTRY

127 €/an

Cours « confirmé » : mercredi 18h30 à 20h00 avec Pascal Frère

»» GYMNASTIQUE / REMISE EN FORME

97 €/an

Lundi 10h15 à 11h15 avec Christophe Sergent
Mardi 9h40 à 10h40 avec Nadia Froger
Mardi 19h15 à 20h15 avec Christophe Sergent
Jeudi 9h00 à 10h00 avec Christophe Sergent
Jeudi 19h15 à 20h15 avec Leslie Penha

»» STRETCHING

97 €/an

Vendredi 9h15 à 10h15 avec Christophe Sergent

nouveau

Précisions :

- Certificat médical obligatoire
- Règlement à l'inscription en totalité ou échelonné en plusieurs fois
- Chèques vacances et coupons sport autorisés
- **Tarif jeune** (- 18 ans) : - **25% sur toute cotisation annuelle** (prévoir justificatif)
- 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 (les communes « Maine Cœur de Sarthe » sont : Ballon-Saint Mars, Courceboeufs, Joué-l'Abbé, La Bazoge, La Guierche, Montbizot, Neuville-sur-Sarthe, Saint-Jean-d'Assé, Saint-Pavace, Sainte-Jeamme sur Sarthe, Souillé, Souligné-sous-ballon, Teillé).

**INSCRIPTIONS : mercredi 6 septembre 2017 de 16h à 18h et
vendredi 8 septembre 2017 de 18h à 20h**

Début des activités : semaine du 18 septembre 2017

Renseignements : gymnastiquesaintpavace@gmail.com

