

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...

Cotisation annuelle : 99€

»» RF : Remise en Forme douce seniors - *Nadia FROGER*
Travail en douceur de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio...

Cotisation annuelle : 99€

»» GYM PILATES - *Christophe SERGENT*
Gym douce permettant un travail des muscles en profondeur

Cotisation annuelle : 129€

»» STRETCHING - *Christophe SERGENT et Anaïs LEBRETON*
Gym douce mettant l'accent sur l'assouplissement. Permet de gagner en souplesse et évite les douleurs chroniques. Postures d'assouplissement issues de techniques de kinésithérapie.

Cotisation annuelle : 99€

»» CARDIO DANCE - *Christophe SERGENT*
Pratiques basées sur l'entraînement cardio-vasculaire. En alternance activités cardio boxe, Dance Party et Bokwa.

Cotisation annuelle : 99€

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
9h15 - 10h15 Gym Pilates - Christophe (salle polyvalente)		9h30 - 10h30 Gym Pilates - Christophe (salle Touraine)	9h - 10h RFT - Christophe (salle polyvalente)	9h15 - 10h15 Stretching - Christophe (salle Touraine)
10h15 - 11h15 RFT - Christophe (salle polyvalente)	Nouvel horaire 10h45 - 11h45 RF douce - Nadia (salle polyvalente)	10h30 - 11h30 Gym Pilates - Christophe (salle Touraine)		
	19h15 - 20h15 RFT - Christophe (salle polyvalente)	19h15 - 20h15 Stretching - Anaïs (salle polyvalente)	19h15 - 20h15 RFT - Leslie (salle polyvalente)	
	20h15 - 21h15 Cardio Dance - Christophe (salle polyvalente)	Nouveau	20h30 - 21h30 Gym Pilates - Christophe (salle polyvalente)	

• 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 11 septembre 2019 de 16h à 18h
et vendredi 13 septembre 2019 de 18h à 20h.**

DÉBUT DES ACTIVITÉS : SEMAINE DU 16 SEPTEMBRE 2019



Renseignements : gymnastiquesaintpavace@gmail.com