

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

»» RFT : Remise en Forme Tonique - *Leslie PENHA et Christophe SERGENT*
Travail tonique de tous les muscles. Échauffement, assouplissement, cardio...

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

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

»» STRETCHING - *Christophe SERGENT*
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.

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

»» DANSE COUNTRY - *Pascal FRÈRE*
Cours proposés par le spécialiste de la Danse Country en Sarthe.
Ce cours s'adresse à des pratiquants confirmés.

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



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, Stretching

»»» 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 TONIQUE	97 €/an	
Lundi 10h15 à 11h15 avec Christophe Sergent Mardi 19h15 à 20h15 avec Christophe Sergent Jeudi 9h00 à 10h00 avec Christophe Sergent Jeudi 19h15 à 20h15 avec Leslie Penha		
»»» REMISE EN FORME	97 €/an	
Mardi 9h30 à 10h30 avec Nadia Froger		
»»» STRETCHING	97 €/an	
Vendredi 9h15 à 10h15 avec Christophe Sergent		

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-Jamme sur Sarthe, Souillé, Souigné-sous-ballon, Teillé).

INSCRIPTIONS Salle Ste-Anne :
mercredi 5 septembre 2018 de 16h à 18h et
vendredi 7 septembre 2018 de 18h à 20h

Début des activités :
semaine du
17 septembre 2018



Renseignements : gymnastiquesaintpavace@gmail.com