



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 5 disciplines différentes : remise en forme tonique, remise en forme douce, pilates, stretching et fit marche.

Nos tarifs sont inchangés.

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 10h45 (Christophe) et 19h15 (Leslie) • Cotisation annuelle : 105€

~ **REMISE EN FORME DOUCE** - *Sowichettra GUILLAUT*

Travail en douceur de tous les muscles, échauffement, assouplissement, cardio. *Mercredi à 9h30 • 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 durant 1h30.

Mardi à 14h45 • Cotisation annuelle : 160€

Renseignements

Début des cours : semaine du 16 septembre 2024

Inscriptions Salle Sainte-Anne les mercredi 11 septembre de 16h à 18h et
vendredi 13 septembre de 18h à 20h

Yves RABANT (président) • gymnastiquesaintpavace@gmail.com