

ACTIVITE GYMNASTIQUE

SAISON 2020/2021

Salle des Fêtes d'Orchamps

GYM DYNAMIQUE	GYM D'ENTRETIEN	GYM DOUCE
---------------	-----------------	-----------

Animateur : Charles-Aimé FOURTIER

Jeudi : 20 h 30 à 21h 30
Reprise le 24/09/2019

Mardi : 9 h 15 à 10 h 15
Reprise le 22/09/2019

Mardi : 10 h 30 à 11 h 30
Reprise le 22/09/2019

Déroulement des séances :

- ✓ Echauffement
- ✓ Abdo-fessiers
- ✓ Travail respectueux du dos
- ✓ Assouplissement
- ✓ Etirement
- ✓ Méthode Pilates
- ✓ Relaxation



Déroulement des séances :

- ✓ Echauffement
- ✓ Assouplissement
- ✓ Cardio-training
- ✓ Travail au sol sur tapis
- ✓ Travail avec accessoires (cerceaux, haltères, ballons, bâtons...)



Déroulement des séances :

- Cette section offre les mêmes prestations que la gym d'entretien, sa spécificité étant que le travail s'effectue sur chaise et non au sol



2 séances d'essai offertes

Tarifs : 85,00 € pour l'année (possibilité de régler en 2 fois cotisation incluse)
Réduction de 30 % pour les adhérents 2019/2020, suite à la crise sanitaire
Certificat médical obligatoire

Renseignements au 03.84.81.20.48 ou au 06.73.44.45.33

Assemblée Générale de l'Association
Le vendredi 09 octobre 2020 à 20 h 30
Salle des Fêtes d'Orchamps - Ouvert à tous

