

ACTIVITE GYMNASTIQUE

SAISON 2025/2026

Salle des Fêtes d'Orchamps

GYM D'ENTRETIEN	GYM DOUCE	GYM DYNAMIQUE
<u>Animatrices</u> : Dominique BAGNARD		Céline DEBOT-ISKRA
Mardi : 9h à 10h Reprise le 09/09/2025	Mardi : 10h15 à 11h15 Reprise le 09/09/2025	Jeudi : 20h à 21h Reprise le 4/09/2025
<p><u>Déroulement des séances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Echauffement ✓ Assouplissement ✓ Cardio-training ✓ Travail au sol sur tapis ✓ Travail avec accessoires (cerceaux, haltères, ballons, bâtons...) 	<p><u>Déroulement des séances :</u></p> <p>- 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</p> 	<p><u>Déroulement des séances :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Echauffement ✓ Abdo-fessiers ✓ Travail respectueux du dos ✓ Assouplissement ✓ Etirement ✓ Méthode Pilates ✓ Relaxation 

2 séances d'essai offertes

Tarifs : 95,00 € pour l'année (possibilité de régler en 2 fois ; cotisation incluse)

Certificat médical obligatoire.

Cours dispensés par deux enseignantes en Activité Physique Adaptée

Renseignements :

Marie-Agnès FRIONNET 06.75.27.07.27 (trésorière)

Danièle DORGAMBIDE 06.14.09.38.87 (secrétaire)