

VOUS SOUHAITEZ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE ET CONVIVIALE ?

- ▶ Retrouvez les cours de GYM à partir du lundi 1^{er} SEPTEMBRE avec vos animateurs sportifs, SIMON et LAURY.
- ▶ Retrouvez les cours de PILATES à partir du mardi 2 SEPTEMBRE avec LAURY.

COURS ADOS / ADULTES

- Améliorez vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Prenez de la masse musculaire et affinez votre silhouette
- Relâchez les tensions et le stress emmagasiné
- Dépassez vos limites et améliorez votre condition physique générale

COURS SENIORS

- Renforcez vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires
- Conservez votre équilibre et votre mobilité au quotidien
- Prévenez les risques de blessures et améliorez votre posture
- Maintenez votre masse musculaire et renforcez globalement vos articulations et vos os

HORAIRES DES COURS

ADOS / ADULTES

Lundi avec SIMON18h45 - 19h45
Mercredi avec LAURY.....19h - 20h

SENIORS avec LAURY

Jeudi9h - 10h

PILATES avec LAURY

Mardi18h30 - 19h30
Mercredi9h15 - 10h15

TARIFS

Adhésion + Licence annuelle (obligatoire à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire) + Assurance comprise

- GYM88 €
- PILATES
 - ▶ Carte de 40 cours115 €
 - ▶ 3 cours/semaine.....150 €
- COMBO GYM + PILATES.....200 €
- SPÉCIAL DUO
 - ▶ Gym165 €
 - ▶ Pilates110 €

COURS DE PILATES®

Le Pilates est une méthode douce basée sur des placements précis, des mouvements lents et une respiration contrôlée, qui vise à améliorer la condition physique de l'ensemble du corps en favorisant une musculature harmonieuse et de l'amplitude dans les mouvements de toutes les articulations, utiles dans la vie de tous les jours...

AVEC LA MÉTHODE PILATES, VOUS POURREZ :

- Améliorer votre posture et votre silhouette
- Travailler votre équilibre et votre souplesse
- Renforcer les muscles profonds de votre corps

Que vous soyez novice, débutant ou confirmé en sport, ce cours est parfait pour lutter contre le mal de dos et renforcer vos abdominaux !

- ▶ Pour tous les cours : équipez-vous de baskets propres, de vêtements souples, d'une serviette et d'une bouteille d'eau
- ▶ Les équipements sont fournis par l'association GYM T'VAIS