



Gym

2019-2020



santé
famille
retraite
services



Fit barre



LUNDI 19h30-20h30

Un mélange unique de danse classique, fitness et stretching pour un corps sculpté et gracieux.

Associant des exercices à la barre de danse et différents accessoires tels les haltères et ballons, sur une musique rythmée, cette discipline tonifie les cuisses, les abdominaux et les bras.

Gym d'entretien



MARDI 9h15-10h15

JEUDI 9h15-10h15

Animés par Florence, les ateliers de gym d'entretien sont des séances de renforcement musculaire en douceur et de gainage, d'assouplissement et d'étirement avec un travail à la barre et au sol.

Vitalité, énergie et bien sûr convivialité et bonne humeur sont au rendez-vous.

Gym douce adaptée



MARDI 15h30-16h30

Animées par Elise, les séances débutent par un réveil musculaire et articulaire en douceur avant de passer au renforcement musculaire avec ou sans petits matériels. Le cours se termine par l'étirement des différents muscles sollicités lors de la séance. Les séances sont basées sur un travail des muscles profonds et de respiration. Inspirées de la méthode pilates et du yoga. Le rythme cardio-vasculaire pourra être engagé selon les capacités de chacun en fonction des séances.

Barre au sol



SAMEDI 11h30-12h30

Les exercices à la barre de danse classique transposés au sol permettent : un travail de respiration, des assouplissements pour libérer les tensions, des exercices pour les abdominaux et les dorsaux mais aussi des ports de bras qui s'incluent dans des enchaînements harmonieux.



TARIF

73€ / TRIMESTRE

Reprise des cours :
mi-septembre 2019

CENTRE SOCIAL RURAL DU VEXIN – THELLE
23, RUE DE LA RÉPUBLIQUE
60240 CHAUMONT – EN – VEXIN
03 44 49 01 80
C – S – R@wanadoo.fr
www.centresocialduvexinthelle.info