



ACTI - GYM pour toutes et tous

Le plaisir d'une activité physique !



L'équipe d'ACTI- GYM et ses éducatrices sportives vous accueilleront pour vous conseiller et vous encourager. N'hésitez pas à venir essayer gratuitement la première séance !

QUELLES ACTIVITES ?

- ✓ **Renforcement musculaire, step** pour celles et ceux qui recherchent des efforts soutenus sur un rythme rapide ;
- ✓ **Gym tonique senior, éveil musculaire, Postural Ball, stretching** pour celles et ceux qui veulent de la douceur dans les étirements ou qui ont besoin d'un suivi particulier ;
- ✓ **Marche - promenade** pour un moment de plein air, de respiration ...et de bavardages...

NOUVEAU : séance de **QI-GONG** avec **Maitre Philippe NGUYEN** : gymnastique énergétique chinoise de relaxation pour la santé, qui peut être pratiquée à tout âge.

- ✓ **éveil / motricité** pour les enfants de 3/5 ans qui pourront acquérir de la dextérité et le sens du collectif ;
- ✓ **multisports** pour les enfants de 6/8 ans qui pratiqueront les sports de raquette, sports collectifs...

A vous de choisir votre cours : (ATTENTION les places sont limitées)

► avec Marie-France

► avec Clothylde

Lundi	Postural Ball	17h15/18h15	Mardi	Eveil musculaire gr.1	9h30/10h30
	Step	18h30/19h15		Eveil musculaire gr.2	10h30/11h30
	Renfo musculaire	19h30/20h30	Mardi	Gym tonique senior	14h15/15h15
Mardi	P.Ball post thérapie	16h00/16h45	Mardi	Marche - Promenade	15h15/16h15
Mercredi	Postural Ball	17h00/18h00			
Jeudi	Postural Ball	10h30/11h30	► avec Maitre Philippe NGUYEN		
Jeudi	Postural Ball	18h00/19h00	Jeudi	QI GONG	15h /16h
Jeudi	Postural Ball	19h30/20h30			
Vendredi	Stretching H.sport Etouvie	14h00/15h00			

► avec Sarah et Julian

Mardi	Enfants 3/5 ans-groupe de 12 max.	Eveil - Motricité	17h15/18h15
Mardi	enfants 6/8 ans-groupe de 16 max.	Multisports	18h15/19h15

A NOTER : Pour chaque activité, une séance d'essai est offerte. Possibilité de régler en trois fois la cotisation et d'utiliser les coupons-sport et les chèques vacances.

Venez bouger avec nous !
Pour vous, ce sera Bien-être, Convivialité, Détente !

Contactez par mail : actigym80@gmail.com ou par tél. Marie-Hélène 06 32 37 70 07
Annick 06 75 70 88 81

L'équipe d'ACTI-GYM