

Août 2018



actigym80@gmail.com

C'est la rentrée !!

Les 3 éducatrices sportives, **Marie-France, Clothylde et Amélie**, seront encore là pour vous accueillir et vous accompagner tout au long de cette année 2018/2019, du lundi au jeudi à la salle des fêtes de Pont de Metz !

- Séances de step, renforcement musculaire, gym douce, relaxation, postural ball.
- Une nouveauté avec Clothylde : **danse senior latino**.
- Séance d'éveil motricité pour les enfants de 3-6 ans.

■ **Inscriptions : lundi 3 septembre 2018 de 17h à 19h (salle des fêtes)**

■ **Reprise des cours : mardi 4 septembre 2018**

- ✓ Rappelons que le **Postural Ball** est une **activité physique de bien-être « sport santé »**. Le cours est accessible à tous et se pratique sur de la musique douce et en contact permanent avec un gros ballon. Il est fondé sur l'alternance de postures statiques, d'étirements passifs et de relaxation. **Vous avez mal au dos, vous êtes stressé(e)** : le Postural Ball est idéal pour renforcer le corps et libérer l'esprit, idéal pour le renforcement des muscles profonds et l'amélioration de la posture.

Postural Ball®

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

Salle des fêtes de Pont de Metz

LUNDI	MARDI	JEUDI
17h15-18h15 POSTURAL BALL	10h00 -11h00 GYM DOUCE /relaxation	14h15 -15h15 POSTURAL BALL
18h30-19h15 STEP	14h15 -15h15 GYM DOUCE	18h00 -19h00 POSTURAL BALL
19h15-20h15 Renforcement musculaire	15h15 – 16h15 DANSE SENIOR LATINO	19h15 - 20h15 ** POSTURAL BALL
	17h15-18h15 Eveil MOTRICITE 3/6 ans	

**** la séance a lieu salle du Petit terroir**

A NOTER :

Pour chaque activité, première séance d'essai gratuite.
Possibilité de régler en 3 fois la cotisation le jour de l'inscription.
Les coupons sport ANCV sont acceptés.

Quel que soit votre âge, votre morphologie ou que vous vous sentiez « rouillé(e) » n'hésitez pas à venir ! L'association ACTI - GYM vous attend et vous accueillera pour vous conseiller et vous encourager.

Venez bouger avec nous ! Pour vous, ce sera bien-être, convivialité, détente !

Pour tout renseignement, contacter par mel : actigym80@gmail.com

Ou par tél. : - Marie-Hélène 06 32 37 70 07
- Annick 06 75 70 88 81

L'équipe d'ACTI-GYM