



ACTI -GYM pour Tous

Une super forme toute l'année!

Quel que soit votre âge, votre morphologie ou que vous vous sentiez « rouillé(e) », l'association ACTI - GYM et ses éducatrices sportives vous attendent et vous accueilleront pour vous conseiller et vous encourager. N'hésitez pas à venir essayer !

QUELLE(S) ACTIVITE(S) ? Nous vous proposons des séances de:

- ✓ **renforcement musculaire, de step** pour ceux qui recherchent des efforts soutenus sur un rythme rapide,
- ✓ **gym douce, de gym adaptée, de Postural Ball** pour ceux qui veulent de la douceur dans les étirements,
- ✓ **danse senior latino** pour ceux qui veulent se détendre et bouger
- ✓ **éveil / motricité** pour les enfants de 3/6 ans qui pourront acquérir de la dextérité et le sens du collectif.
- ✓ **Postural Ball** « ludique » pour les enfants de 8/10 ans qui pourront acquérir une bonne posture, de la concentration, un meilleur équilibre physique et psychique

Nouvelle séance animée par Clothylde : **MARCHE - PROMENADE**
le jeudi de 14h30 à 15h30

Un moment de plein air, de respiration ...et d'exercices de la langue...



- ✓ 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.*

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

► avec **Marie-France**

Lundi	Postural Ball	17h15/18h15
	Step	18h30/19h15

	Renforcement musculaire	19h15/20h15
Jeudi	Postural Ball	10h30/11h30
Jeudi	Postural Ball	18h00/19h00
Jeudi	Postural Ball	19h00/20h00

► avec **Clothyde**

Mardi	Gym adaptée	10h00/11h00
Mardi	Gym douce	14h15/15h15
Mardi	Danse senior latino	15h15/16h15
Jeudi	Marche - Promenade	14h30/15h30

► avec **Amélie** pour les enfants 3/6 ans :

Mardi	Eveil / motricité	17h15/18h15
-------	-------------------	-------------

► avec **Marie-France** pour les enfants 8/10 ans :

Mercredi	Postural Ball	17h00/18h00
----------	---------------	-------------

A NOTER :

Pour chaque activité, une séance d'essai est offerte. Possibilité de régler en 3 fois la cotisation et d'utiliser les coupons sport ANCV.

A RETENIR : des journées sportives pour les adultes

Nous organiserons deux « journées sportives » (janvier et juin 2020). Elles seront ouvertes aux adhérents et non adhérents.

Inscriptions : **lundi 2 septembre de 17h à 19h à la salle des fêtes.**

(se munir d'un certificat médical pour une nouvelle inscription)

La **REPRISE** des **COURS** à la salle des fêtes aura lieu :

adultes	: mardi 3 septembre 2019
enfants 3/6 ans	: mardi 10 septembre
enfants 8/10 ans	: mercredi 11 septembre

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