



**ACTI -GYM** pour Tous

*Une nouvelle année pour une meilleure forme !*

**Inscriptions (salle des fêtes): mercredi 2 septembre de 16h à 18h  
jeudi 3 septembre de 17h à 19h**

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

*Quelque 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 !*

**REPRISE des COURS à la salle des fêtes :**

adultes : **lundi 7 septembre 2020**  
enfants 3/6 ans : **mardi 8 septembre 2020**

**QUELLES ACTIVITES ?** Nous vous proposons des séances de:

- ✓ **renforcement musculaire, step** pour ceux qui recherchent des efforts soutenus sur un rythme rapide ;
- ✓ **gym douce, gym adaptée, Postural Ball** pour ceux qui veulent de la douceur dans les étirements ou qui ont besoin d'un suivi particulier ;
- ✓ **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 ;
- ✓ **Marche - Promenade** pour un moment de plein air, de respiration ...et de bavardages...

**Nouvelle séance** animée par Marie -France : **Stretching - étirements**  
**vendredi de 14h30 à 15h30**

*(sous réserve d'une salle disponible)*



- 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	19h30/20h30
Mercredi	Postural Ball	17h00/18h00
Jeudi	Postural Ball	10h30/11h30
Jeudi	Postural Ball	18h00/19h00
Jeudi	Postural Ball	19h00/20h00
Vendredi	Stretching (Sous réserve de salle)	14h30/15h30

► avec **Clothyde**

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

► avec **Estelle** pour les enfants 3/6 ans (groupe de 12 max.):

Mardi	Eveil - Motricité	17h30/18h30
-------	-------------------	-------------

**A NOTER :**

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

**RAPPEL:**

En raison de la pandémie, l'Assemblée générale annuelle a été reportée au **vendredi 11 septembre 2020 à 18h30**. Elle se tiendra à la salle du Conseil (à côté de la mairie).

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

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

**L'équipe d'ACTI-GYM**

■ L'application du protocole des règles sanitaires obligera à respecter de nouvelles pratiques: port du masque avant et après la séance, gel hydroalcoolique à disposition, distanciation, tapis mousse individuel, matériel désinfecté après chaque séance.