

ACTIVITES GYMNiques ADO/ADULTES
Contact USMG : Marylène Jezequel 06 27 39 19 27

TECHNIQUES	JOUR	HEURES	ENSEIGNANTS	LIEU
<p style="text-align: center;">N.I.A*</p> <p>Le NIA est une technique d'expression et d'éducation corporelle américaine sans douleur qui favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit Excellent entraînement cardio-vasculaire se pratique pieds nus</p>	Lundi 170€/an	18.30 à 19.30	Jennifer ROGEZ 06 02 72 73 38	Foyer Grande salle
<p style="text-align: center;">BODY TONIC *</p> <p>Renforcement musculaire dynamique et en musique Progression au rythme de chacun Stretching et relaxation en seconde partie de séance</p>	Lundi 150€/an	19.30 à 21.30	Anne-Lize DUVAL 06.68.27.16.37	
<p style="text-align: center;">Gym aérobic*</p> <p>Entraînement cardio, force et flexibilité</p> <p style="text-align: center;">Step aérobic*</p> <p>Chorégraphie sur step</p> <p style="text-align: center;">Body équilibre*</p> <p>Entraînement de faible intensité qui plonge le corps dans un état d'harmonie et d'équilibre</p>	Mercredi 150€/an	19 h 20 h 45 21 h 45	Dominique de Douhet 01.34.86.53.92 06.09.20.26.94	
<p style="text-align: center;">Stretching postural</p> <p>Accessible à tous Le stretching postural se définit par «un ensemble de postures d'auto-étirement et de techniques respiratoires dont le but est de favoriser une régulation tonique grâce à des contractions profondes Il favorise l'attitude et le maintien, améliore la tonicité, la souplesse et la liberté articulaire</p>	300€/an Lundi Lundi Mercredi	20.30 A 21.30 11.15 A 12.15	Valérie GERARD 06.76.14.17.72	Salle Laverdy