



NOUVELLES ACTIVITES GYMNiques ADO /ADULTES 2018-2019

FICHE D'INFORMATIONS

TECHNIQUES	JOUR - heures	ENSEIGNANTS	LIEU
<p style="text-align: center;">N.I.A</p> <p>Le NIA est une technique sans douleur qui favorise l'équilibre entre le corps et l'esprit. Excellent entrainement cardiovasculaire. Se pratique pieds nus</p>	Lundi 18.30 à 19.30	Jennifer ROGEZ 06.28.33.84.07	Foyer Grande salle
<p style="text-align: center;">FITNESS</p> <p>Renforcement musculaire en musique Body tonic et body zen</p>	Lundi 19.30 à 20.30 Lundi 20.30 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 favorise l'harmonie et l'équilibre du corps</p>	Mercredi 19 h 20 h 21 h	Dominique de DOUHET 06.09.20.26.94	
<p style="text-align: center;">Stretching postural® :</p> <p style="text-align: center;">Accessible à tous</p> <p>Le stretching postural est «un ensemble de postures, autoétirement et techniques respiratoires favorisant une régulation tonique grâce à des contractions profondes». Améliore attitude et maintien, tonicité, souplesse et liberté articulaire.</p>	Lundi 11.15 à 12.15 Lundi 20.30 à 21.30 Mercredi 11.15 à 12.15	Valérie GERARD 06.76.14.17.72	Salle Laverdy

TARIFS (règlement en trois chèques possible à remettre avec l'inscription)

TARIFS hors cotisation USMG (*)

(*) ajouter : 10 € pour les Gambaisien et 20 € pour les autres communes

TECHNIQUES	JOUR / heures	1 cours	Accès à 2 cours ou +	1 h stretching + 1 h gym	Accès à tous les cours
N.I.A	Lundi 18.30 à 19.30	170 €	220 €	350 €	400 €
FITNESS	Lundi 19.30 à 20.30 Lundi 20.30 à 21.30	150 €			
Gym aérobic	19 h	150 €			
Step aérobic	mercredi 20 h	150 €			
Body équilibre	21 h	150 €			
Stretching® postural	Lundi 11.15 à 12.15 20.30 à 21.30	300 €	375 €		
	mercredi 11.15 à 12.15	300€			

L'USMG se réserve le droit d'annuler un créneau horaire si celui-ci n'atteignait pas un minima de participants

