

## Contacts

Antoinette VIRET, présidente  
06 65 36 16 50

Lorraine FERRARI, trésorière  
06 30 53 20 60

Evelyne MAGNIN, secrétaire  
06 65 53 67 15



[gym.gresy@gmail.com](mailto:gym.gresy@gmail.com)

Association Gym Grésy



## Inscriptions

Suivant la (les) discipline(s) choisie(s) les inscriptions se feront aux premiers cours qui débiteront les :

- lundi 2 septembre 2019
- mardi 3 septembre 2019
- jeudi 5 septembre 2019

## Tarifs

1 activité : 110 €  
2 activités : 170 €  
3 activités : 230 €  
4 activités : 290 €

Possibilité de payer en deux fois.

Tous nos cours sont dispensés par des monitrices diplômées et ont lieu dans la salle d'Evolution du complexe sportif de Grésy-Sur-Aix.

## Gymnastique Conviviale

Adultes – Adolescents\*



\*Les cours ne seront pas autorisés au moins de 16 ans  
sauf si un des parents est présent au cours

**Club des Sports et des Loisirs  
de GRÉSY-SUR-AIX**

**Année 2019-2020**

Imprimé par nos soins.  
Merci de ne pas jeter sur la voie publique

## ★ Gymnastique ★

Par Claire LAPOTRE

Retrouvez vos cours habituels de gym fitness !

Cette activité consiste en un travail du corps dans sa **GLOBALITE**, en profondeur et précision.

A travers un échauffement, un moment de conscience corporelle qui amène un renforcement musculaire plus efficace, puis des étirements. Avec les atouts et les contraintes de chacun, pour retrouver, entretenir ou découvrir un corps à la fois agile, tonique et disponible.

Le cours se déroule en musique, dans l'effort et **DANS LA BONNE HUMEUR !** à la fois studieux et convivial.

**Les lundis de 15h30 à 16h30**

**Les mardis de 20h15 à 21h15**

## ★ STEP ★

Par Sophie GOVOU

Le STEP est une des composantes fondamentales dans les activités du fitness. Le nom de cette activité est lié à l'appareil qui est utilisé et qui s'appelle le step (mot anglais que l'on pourrait traduire par « pas » ou « marche-pied »)

Les bénéfices des cours de STEP :



- 👍 Il entraîne une importante dépense énergétique.
- 👍 Il renforce la masse musculaire.
- 👍 Il améliore la coordination, donc la posture.
- 👍 Il renforce l'endurance.
- 👍 Il permet de faire du sport de façon ludique.

Les cours sont accessibles à tous, novices et confirmés. Les mouvements sont assez simples et ne nécessitent pas de connaissances particulières.

***N'hésitez plus, faites-vous plaisir en modelant votre corps!***

**Les jeudis de 18h45 à 19h30**

## ★ L'aérobixe ★

Par Sophie GOVOU

L'association gym Grézy vous propose encore cette année son activité « Aérobixe ».

L'aérobixe, appelée également Aérobixing, est un sport fitness né de la fusion des mouvements d'aérobic avec ceux des arts martiaux à l'instar du kick boxing, taekwondo et muay thai. Il s'agit d'un entraînement cardiovasculaire dynamique à la fois ludique et défoulant.

Cette activité sportive est idéale pour les personnes désirant une évacuation rapide du

stress et tonifier les muscles du corps. La pratique de cette discipline ne nécessite aucune connaissance préalable des arts martiaux.

**Les jeudis de 19h30 à 20h15**

## ★ La méthode « pilates » ★

Par Elisabeth SORLIN

Devant le succès de ce cours, l'association gym grézy vous propose encore cette année la méthode pilates. Il s'agit d'une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

La méthode "pilates" permet aux muscles de se renforcer, de s'allonger et de se tonifier sans créer de traumatismes ou de douleurs. Elle permet de développer la souplesse et la coordination, d'acquérir une concentration totale sur son corps et son souffle. Cette méthode est relaxante et reposante car toute l'attention est tournée vers l'exécution du mouvement.

☞ Places limitées à 25 personnes pour ce cours

☞ Présence assidue souhaitée

**Les jeudis de 20h15 à 21h05**

