

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

Association Gym Grésy



Inscriptions

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

- Mardi 1^{er} septembre 2020
- Jeudi 3 septembre 2020

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.

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



GYM GRESY

Adultes – Adolescents : les cours ne seront pas autorisés au moins de 16 ans sauf si un des parents est présent au cours



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

LIA

Par Sophie GOVOU

Le LIA est le cousin du step, les objectifs et les bienfaits sont les mêmes.

Néanmoins le bpm (battement par minutes) est légèrement plus rapide puisqu'il n'y a plus le paramètre du step à prendre en considération.

De ce fait il demande une meilleure connaissance de son corps dans l'espace puisque nous n'avons plus le repère du step.

Les jeudis de 18h45 à 19h30



Interval' Renfo

Par Sophie GOVOU

Cours fractionné permettant de travailler à la fois le cardio en alternant des phases de renforcement musculaire.

Durant ce cours, la totalité des grands groupes musculaires seront travaillés.

Les jeudis de 19h30 à 20h15

Pilates

Par Apolline JALLARD

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'acquies 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



Garder
la forme !

