



Tarifs

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



Remise 10% Atout-Jeunes

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

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

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

fitgresy@gmail.com



FIT'GRESY



PRENDRE SOIN DE SOI





FIT'GRESY

ZUMBA FITNESS Par Sophie GOVOU

La Zumba est une méthode Fitness accessible à tous. Elle allie exercices physiques et danses (merengue, salsa, samba, reggeton, afro...) L'objectif étant de brûler des calories, de se dépenser et de renforcer son corps dans une ambiance festive et dansante.

☞ **Places limitées à 30 personnes pour ce cours**

Les jeudis de 19h30 à 20h15

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.

☞ **Places limitées à 30 personnes pour ce cours**

Les jeudis de 18h40 à 19h30

Activités physiques adaptées

Par Nicolas BLOY et Manon HERAUD

Il s'agit d'une pratique adaptée aux capacités de chaque personne mêlant travail cardiovasculaire et musculaire dans un objectif de maintien ou d'amélioration de la santé aussi bien physique que psychologique.

☞ **Places limitées à 15 personnes pour ce cours**

Les lundis de 16h30 à 17h30

Les vendredis de 8h40 à 9h40

Renforcement musculaire

Par Claire LAPOTRE

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.

☞ **Places limitées à 25 personnes pour ce cours**

Les lundis de 15h20 à 16h20

Les mardis de 20h15 à 21h15

La méthode « pilates »

Par Emmaëlle AUBERT

C'est une forme d'exercice qui fait travailler avant tout les muscles profonds et principalement ceux de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.

☞ **Places limitées à 30 personnes pour ce cours**

☞ Présence assidue souhaitée

Les jeudis de 20h15 à 21h05

Inscriptions

Les inscriptions se feront au forum des associations le **samedi 3 septembre** et aux premiers cours qui débuteront le **5 septembre 2022**

Exception : Les cours d'APA du vendredi matin débuteront le 18 novembre (mais d'autres activités type marche vous seront proposées)