



SAISON 2024 - 2025



FIT'GRESY

Le flow « Pilates »

Le flow Pilates est un cours de fitness qui regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre le stretching, la relaxation et le renforcement musculaire, il est à mi-chemin entre le yoga, le tai-chi, le Qi Gong et la méthode Pilates. Ses bienfaits se répercutent autant sur le physique que le mental, promettant souplesse de corps et d'esprit.

Delphine vous guidera pas à pas dans cette expérience sportive adaptée à tout public adulte et sénior.

Les lundis de 12h00 à 13h00

*Nouveauté
2024*

Tarifs

1 activité : 120 € 3 activités : 250 €
2 activités : 185 € 4 activités : 315 €

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.

Contacts :

Dominique KUPECKY - Présidente - 06 73 76 79 15
Antoinette VIRET - Vice-présidente - 06 65 36 16 50
Jean-Michel GILLET - Trésorier - 06 81 12 26 51
Florine LIMANDAS - Secrétaire - 06 50 34 07 94

fitgresy@gmail.com



**PRENDRE SOIN
DE SOI**





FIT'GRESY

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 sera travaillée.

☞ Places limitées à 30 personnes pour ce cours

Les jeudis de 18h45 à 19h30

Zumba Par Sophie GOVOU

Venez danser avec nous sur des rythmes variés et bourrés d'énergie ! La Zumba est un programme d'entraînement physique complet sur des chorégraphies qui vous donneront le sourire ! Bonne ambiance et détente garantie.

☞ Places limitées à 30 personnes pour ce cours

Les jeudis de 19h30 à 20h15

La méthode « Pilates »

Par Delphine GUILLIER

Le Pilates est une activité physique douce associée à de la respiration profonde. Les postures sont précises et le travail de renforcement musculaire profond. Adaptée à tous, Delphine saura vous amener dans cette pratique avec douceur, bienveillance et bonne humeur.

☞ Places limitées à 25 personnes pour ce cours

☞ Présence assidue souhaitée

Les jeudis de 20h15 à 21h15

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 30 personnes pour ce cours

Les mardis de 20h15 à 21h15

Les vendredis de 19h15 à 20h15

Activités Physiques Adaptées

Par David Du Cheyron et Manon AUBERT

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 17 personnes pour ce cours

Les lundis de 16h30 à 17h30

Les vendredis de 12 à 13 h

Inscriptions

Les inscriptions se feront au forum des associations le

samedi 7 septembre 2024 entre 9 h et 13 h

et aux premiers cours qui débiteront le :

lundi 9 septembre 2024

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