

GYM DETENTE



DEPUIS 45 ANS, GYM DETENTE EST LA POUR VOUS !!

Gym Détente, qui, à sa création, vous proposait 1 seul cours de gym d'entretien, a su évoluer pour répondre à la demande des adhérents. Vous avez donc le choix maintenant entre 3 activités physiques différentes, qui se déroulent en musique, dans une ambiance détendue et conviviale.

Toutes les séances, animées par Sabrina, éducatrice diplômée, ont lieu chaque mardi dans la salle de sports, mise gratuitement à notre disposition par la municipalité, que nous remercions.

A VOUS DE FAIRE VOTRE CHOIX ... !

1 - GYM DOUCE : de 17H00 à 18H00

Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir le corps, améliorer la posture, la silhouette et l'équilibre. Elle diminue les raideurs et les douleurs articulaires, améliore la force, la résistance et l'endurance. Elle apporte un bien-être général au fur et à mesure de la pratique.

Echauffement, travail musculaire et étirements sont les 3 temps de la séance.

2 - ZUMBA : de 18H00 à 19H00

La zumba allie cardio, renforcement musculaire et fun, pour votre plus grand plaisir ! (le but affiché est de s'amuser, de se lâcher sans s'encombrer d'une discipline stressante).

3 - RENFORCEMENT MUSCULAIRE : de 19H00 à 20H00

Le renforcement musculaire est un processus qui tonifie tous les muscles du corps, fortifie les ligaments osseux, permet le raffermissement des fessiers et des abdominaux, et stimule le système respiratoire.

Il permet de rendre vos muscles plus toniques, plus forts. La répétition des bons mouvements renforce les muscles stabilisateurs qui sont chargés de maintenir le corps dans une bonne posture.

Le Club met à votre disposition des accessoires (bâtons, haltères, barres de poids) qui permettent de varier les exercices, multiplier les ressentis corporels, cibler davantage certaines zones du corps.

Nos tarifs à l'année : 1 activité : 60 € 2 activités : 100€ 3 activités : 140 €

Pour tout renseignement :
- Brigitte TAVERNE : 03 21 81 23 14
- Annie LEPRETRE : 03 21 86 82 17
- Nicole LOUVET : 03 21 81 01 43

Si vous aimez la randonnée, rejoignez un des groupes de marche (même si vous ne faites pas partie du club Gym-Détente) : chaque jeudi, rassemblement dans la cour de la salle des fêtes, et départ à 9H30 :

- marche douce : parcours 5/6 km (retour vers 11H00)

- marche rapide : parcours 10/12 km (retour vers 11H30/12H00)



**BONNE ANNEE 2024 A TOUS !!
ET VIVE LE SPORT !!**

Subvention accordée par la commune en 2023 : 720 €

