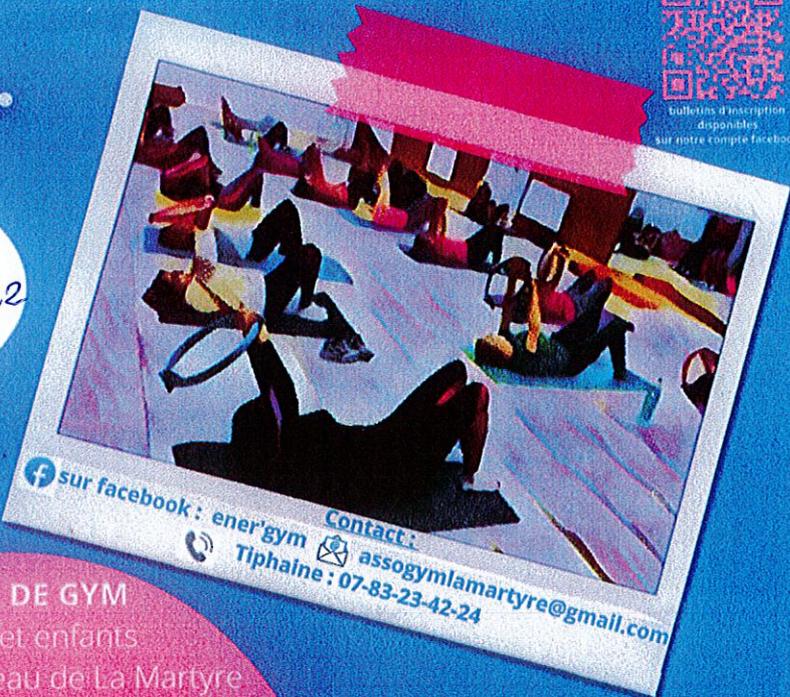


GARDER LA FORME ET S'ÉVADER AVEC...



Bulletins d'inscription
disponibles
sur notre compte facebook

ENER'GYM 2021/2022
LA MARTYRE



sur facebook : ener'gym
Contact : assogymlamartyre@gmail.com
Tiphaine : 07-83-23-42-24

Cours Adultes

Lundi 14h-15h Gym modérée
Lundi 19h45-20h45 Gym tonique
Mardi 17h45-18h45 Gym harmonie Yoga de Gasquet
Mercredi 19h15-20h15 Gym tonique
Jeudi 9h15-10h15 Gym santé
Jeudi 19h15-20h15 Gym Pilâtes

COURS DE GYM
Adultes et enfants
maison du plateau de La Martyre

Tarifs annuels :
90 € pour les adultes
(pour un ou plusieurs cours)
50 € pour les enfants

Rentrée 2021 :
Gratuit pour ceux qui ont versé
leur cotisation de l'année 2020-2021

Cours Enfants

Mercredi 13h30-14h30 Enfants de 4 à 7 ans
Mercredi 14h30-15h30 Enfants de 8 à 11 ans

2e créneau maintenu sous réserve d'assez
d'inscriptions pour les 8-11 ans.

Présentation des différents cours :

Gym tonique du lundi :

Une activité qui
associe
cardio-vasculaire
et renforcement
musculaire



Gym tonique du mercredi :

Renforcement
musculaire, travail
de la coordination et
souplesse, retour au
calme



Gym enfant :

De la gym en
s'amusant, encadré
par l'animateur
sportif du plateau de
Ploudiry
(Dès 4 ans)



Gym pilâtes :
Activité
musculaire en
profondeur



Gym Santé :

Tout en douceur,
réapprendre à
vivre avec son
corps



Gym modérée :

Des exercices
pour garder la
forme en toute
convivialité



Gym Harmonie, Yoga de Gasquet :

pour renforcer le
squelette et conserver
un corps fonctionnel
grâce à des exercices
simples, sans recherche
de performance.



de 4 à 99 ans