



GYM & MUSCULATION

OBJECTIFS

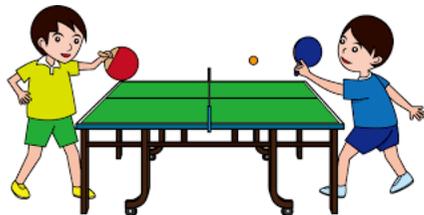


Entretien physio-cardio, articulaire et musculaire

Ouvert à tous (femmes et hommes) – Priorité aux + de 40 ans
(moments de convivialité proposés tout au long de l'année)

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Echauffement,
- Etirements,
- Renforcement musculaire (abdos, fessiers, ...),
- Ateliers aux choix :
 - Musculation,
 - Course,
 - « JEUX »
(Badminton, Tennis de table, Foot en salle, etc)
- Etirements et Relaxation



Rejoignez-nous sur notre site : <https://gymetmuscu.jimdo.com>

Contactez-nous par mail : gymetmuscu3873@gmail.com



GYM ET MUSCULATION

Notre club s'adresse aux adultes - femmes et hommes qui désirent entretenir leur potentiel physique, lutter contre le vieillissement par la pratique d'une **gymnastique d'entretien** (endurance, travail musculaire, assouplissement, gym vertébrale, relaxation etc.).

Les séances se terminent pour les volontaires par **une séquence plus ludique** : foot, badminton, tennis de table, etc.

Dans un objectif général de santé, la pratique est très individualisée : chacun(e) travaille **à son rythme** suivant sa forme actuelle, sa pratique sportive antérieure et bien sûr son âge. Durant la saison des **moments de convivialité** sont aussi proposés.

Organisation : Les séances ont lieu au gymnase du Lycée Pravaz aux **horaires** suivants :

- le mardi de 18 h 30 à 20 h : **Séance Mixte**,
- le jeudi de 17 h 30 à 19 h : **Séance Femme**,
- le jeudi de 18 h 30 à 20 h : **Séance Mixte**.



encadrées par **Delphine (Séance Femme)** et de **Jean-Pierre (Séances Mixtes)**

Inscription : Elle se fait sur place lors des premières séances de septembre qui peuvent être considérées comme des séances d'essai pour les personnes hésitantes.

Néanmoins, une préinscription sur notre site est préférable : <https://gymetmuscu.jimdo.com/inscriptions-en-ligne/>



Tarif : La **cotisation annuelle** est fixée à **100€** que l'on s'inscrit à **une ou plusieurs séances hebdomadaires**, payable en 1 ou 2 chèques, remis de préférence en même temps lors des premières séances (*le 1er est encaissé début novembre, le 2ème fin février*).

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter :

- Patrick Foray au 06 89 80 33 71
- Jean-Pierre Cottiglioni au 06 40 67 36 50
- Marie-Claude Portier au 06 80 48 84 44

Pour la **27ème saison**, l'association reprend ses activités **au gymnase du Lycée Pravaz, le mardi 05 et jeudi 07 sept. pour les Séances Mixtes et le jeudi 14 sept. pour la Séance Femme.**



Rejoignez-nous sur notre site : <https://gymetmuscu.jimdo.com>

Contactez-nous par mail : gymetmuscu3873@gmail.com

