

SPORTS



Gymnastique d'entretien

Une gym plus tonique, pour ceux qui sont plutôt du soir, à base d'étirements, d'enchaînements, abdos - fessiers, idéale pour garder la forme et la santé, proposée chaque semaine par Jacqueline. Prévoir un tapis de sol.

Gymnastique féminine

Une gym douce, mais dynamique, emmenée par David, pour réveiller et renforcer toutes les parties du corps, dans une ambiance sympathique et chaleureuse. Au programme : travail des articulations, tonification musculaire, étirements, coordination et mémorisation...

Gymnastique Pilates

Mila vous fera pratiquer cet entraînement physique s'inspirant du yoga, de la danse et de la gymnastique.

Musculation

Sous l'égide de Charlie, à votre écoute pour vous réaliser un programme personnalisé pour vos entraînements, la salle de musculation est ouverte toute l'année.

Gym Cardio / Insanity

Charly propose des cours de gymnastique intensive basée sur l'endurance et l'effort de haute intensité

Aquagym

Un créneau d'une heure est mis à la disposition des adhérents durant laquelle Karl, professeur d'aquagym dispense ses cours.

Aquabike

Activité aquatique pratiquée sur un vélo immergé. Pédaler dans l'eau permet de drainer en tonifiant les jambes et le tronc avec un travail cardio-vasculaire. Possibilité d'accéder au Sauna et au Hammam

Boxe Educative Kick-Boxing

Eric et Kaled, boxeurs aux multiples titres, enseignent la boxe pieds/poings (kick-boxing, boxe française, boxe américaine). Plus qu'un sport, c'est un véritable art de vivre, ouvert à tous, filles et garçons à partir de 16 ans. Au gymnase de l'école des fleurs.

Capoeira

À la fois danse, lutte et jeu, c'est un formidable moyen d'expression tant pour sa richesse culturelle que pour la rigueur physique. À partir de 12 ans.

Volley Ball

École de volley le mercredi de 17h30 à 18h45 au gymnase des fleurs (hors vacances scolaires). Nous sommes en relation avec le collège Pierre Emmanuel pour encadrer des sessions d'initiation au volley. En jeunes et séniors, toutes les catégories sont représentées.

Snake Cheer all Star



2 COURS SEMAINE PAR AN

100€

PAR AN

100€