



Le Bureau et les Animateurs de l'association sportive « La Joie De Vivre » : Angélique Vialard, Christine Simonet, Magali Hibon, Myriam Sellam, Nathalie Gaspar, Sandrine Lebreton, Jérémy Charles, Julien Courson et Pascal Bonneau, seront heureux de vous accueillir à partir du :

## Du lundi 17 Septembre 2018 au vendredi 28 juin 2019

Jours	Horaires	Types de cours	Animateurs	Salles	
<b>LUNDI</b>	9h30-10h30	<b>9 - Actigym'Senior</b>	Angélique	<b>ARABESQUE</b>	
	10h30-11h30	<b>1 - Gym entretien</b>	Christine		
	18h-19h	<b>2 - Gym entretien tonic</b>	Jérémy		
	19h-20h				
	20h30-21h30	<b>5 - Yoga Ashtanga</b>	Magali		
<b>MARDI</b>	9h -10h	<b>2 - Gym entretien tonic</b>	Myriam	<b>ARABESQUE</b>	
	10h -11h	<b>1 - Gym entretien</b>			
	18h-19h	<b>10 - Gym Zen</b>	Sandrine		
	19h-20h	<b>7 - Tonic musculaire</b>	Jérémy	<b>ARLEQUIN</b>	
	20h-21h				
<b>MERCREDI</b>	13h30-14h30	<b>6 - Yoga enfant de 6 à 11 ans</b>	Myriam	<b>LA PALESTRE</b>	
	18h-19h	<b>2 - Gym entretien tonic</b>	Angélique	<b>ARABESQUE</b>	
	19h-20h		Pascal		
	20h-21h	<b>11 - Stretching postural</b>			
<b>JEUDI</b>	9h30-10h30	<b>9 - Actigym'Senior</b>	Angélique	<b>ARABESQUE</b>	
	10h30-11h30	<b>1-Gym entretien / 8-Stretching</b>	Christine		
	18h-19h	<b>5 - Yoga Ashtanga</b>	Magali		
	19h-20h	<b>2 - Gym entretien tonic</b>	Julien		<b>ARLEQUIN</b>
	20h-21h	<b>1 - Gym entretien</b>			
<b> VENDREDI</b>	9h -10h	<b>2 - Gym entretien tonic</b>	Myriam	<b>ARABESQUE</b>	
	10h -11h	<b>10 - Gym Zen</b>			
	11h-12h	<b>5 - Yoga Ashtanga</b>	Magali		
	17h45-18h45	<b>4 - « ZUMBA Kids » de 6 à 11 ans</b>	Myriam		
	18h45-19h45	<b>3 - Gym support « Zumba »</b>			
	19h45-20h45	<b>8- Stretching</b>			

**1 - Gym entretien : exercices variés (cardio modéré, abdo fessier) d'intensité modérée avec progression pour maintenir une bonne condition physique.**

**2 - Gym entretien tonic : gym d'entretien d'intensité soutenue supérieure à une gym entretien qui permet un renforcement musculaire global.**

**3 - Gym support « Zumba » : exercices d'intensité variée alliant cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité sur des musiques latino américaine et du monde.**

**4 - « ZUMBA Kids » enfants de 6 à 11 ans : activités physiques basées sur des chorégraphies Zumba originale mêlant plaisir, défoulement et jeu pour développer la confiance en soi, l'équilibre, la mémorisation, la coordination et la créativité.**

**5- Yoga Ashtanga : Yoga dynamique, synchronisation entre la respiration, le regard et une série de postures immuables.**

**6- Yoga enfants de 6 à 11 ans : pratique ludique du yoga basée sur des postures d'animaux, jeux, exercices de respiration et relaxation. Permet de retrouver calme, sérénité, l'estime de soi et le lâcher prise, améliore la souplesse.**

**7- Tonic musculaire : exercices variés ayant pour objectif un renforcement musculaire et cardio.**

**8 - Stretching : développement et entretien de la souplesse musculaire et articulaire.**

**9 - Actigym'Senior : Gym équilibre, mémoire et entretien adaptée aux seniors par des exercices variés dans le but de garder une bonne condition physique, d'entretenir sa souplesse, sa mémoire, son équilibre et sa réactivité.**

**10 - Gym Zen : gym de santé avec des exercices d'étirements, d'ouverture et de détente afin de permettre une meilleure circulation de l'énergie dans le corps.**

**11 - Stretching postural : technique corporelle globale, ensemble de postures d'auto-étirements et de techniques respiratoires agissant sur la musculature profonde surtout le dos.**

**A CHAQUE COURS : Se munir de sa licence. Signer la feuille de présence.**

Ne pas oublier sa serviette et **ses chaussures de salle propres.**

En cas de retard de 15 mn et plus, les animateurs peuvent vous refuser l'accès aux cours pour votre sécurité.