



6 rue des Riverains
91560 Crosne
Tél : 06 79 81 23 96
asslajoiedevivre@orange.fr
site internet : lajoiedevivre-crosne.fr



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

Du lundi 16 septembre 2019 au vendredi 26 juin 2020

Jours	Horaires	Types de cours	Animateurs	Salles
LUNDI	9h30-10h30	8 - Actigym'Senior	Angélique	ARABESQUE
	10h30-11h30	1 - Gym entretien	Christine	
	18h-19h	2 - Renforcement musculaire	Jérémy	
	19h-20h			
	20h30-21h30	5 - Yoga Ashtanga	Magali	
MARDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Myriam	ARABESQUE
	10h -11h	1 - Gym entretien		
	18h-19h	11 - Gym Zen support Qi-Gong, Tai chi	Stéphanie	
	19h30-20h30	3 - Gym support « Zumba »	Myriam	
	19h-20h	6 - Tonic musculaire	Jérémy	ARLEQUIN
	20h-21h			
MERCREDI	18h-19h	6 - Tonic musculaire	Angélique	ARABESQUE
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire	Pascal	
	20h-21h	10 - Stretching postural		
JEUDI	9h30-10h30	8 - Actigym'Senior	Angélique	ARABESQUE
	10h30-11h30	1-Gym entretien / 7-Stretching	Christine	
	18h-19h	5 - Yoga Ashtanga - Vinyasa	Magali	ARLEQUIN
	19h-20h	2 - Renforcement musculaire	Julien	
	20h-21h			
VENDREDI	9h -10h	2 - Renforcement musculaire	Myriam	ARABESQUE
	10h -11h	9 - Gym Zen	Magali	
	11h-12h	5 - Yoga		
	17h45-18h45	4 - « ZUMBA Kids » de 6 à 11 ans	Myriam	
	18h45-19h45	3 - Gym support « Zumba »		
	19h45-20h45	5 - Yoga Ashtanga		

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

2 - Renforcement musculaire : cours qui permet de tonifier et de sculpter l'ensemble du corps.

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 : Yoga plus ou moins dynamique, synchronisation du mouvement sur la respiration, le regard et une série de postures immuables.

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

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

8 - 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.

9 - 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.

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

11 - Gym Zen support Qi - Gong, Tai chi : gym de santé avec des exercices d'étirements, de respiration, d'épanouissement et de détente pour le bien-être du corps.

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.