GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN ET DE DÉTENTE - ÉTIREMENTS					
LUNDI	20 h 45 > 21 h 45	Hommes	**REJANE**	***Salle rythmique de l'Angelmière***	*Échauffement – Assouplissements - Renforcement des abdominaux – Renforcement musculaire – Stretching – Relaxation.*
MARDI	9 h 00 > 10 h 00	Mixte	**SEVERINE**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire,coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.*
	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	**SEVERINE**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Gymnastique dynamique proposant du renforcement et des étirements. Découverte de ses capacités physiques dans le respect de chacun.*
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	**BRIGITTE**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo*** ***COMPLET***	*Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maitrise de la sangle abdominale.*
	17 h 30 > 18 h 30	Mixte	**SEVERINE**	***Salle Omnisports (Salle rythmique)***	*Gym douce globale. Échauffement articulaire et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.*
	18 h 30 > 19 h 30	Mixte	**SEVERINE**	***Salle Omnisports (Salle rythmique)***	*Gym . Renforcement musculaire. Méthode Pilates.*
MERCREDI	9 h 00 > 10 h 00	Hommes	**REJANE**	***Maison de Quartier du Val d'Ornay***	*Échauffement ssouplissements.Renforcement des abdominaux Renforcement musculaire. Stretching – Relaxation.*
JEUDI	10 h 00 > 11 h 00	Mixte	**BRIGITTE**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maitrise de la sangle abdominale.*
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	**ERIC**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Gymnastique dynamique. Renforcement musculaire profond. Etirements et relaxation.*
	12 h 00 > 13 h 00	Mixte	**ERIC**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Assouplissements et étirements.*
	18 h 00 > 19 h 00	Mixte	**ERIC**	***Salle Arts Martiaux de l'Angelmière***	*Gym douce globale pour entretenir forme, silhouette, souplesse et posture. Échauffement articulaire, coordination, équilibre et renforcement musculaire. Étirements et relaxation.*
VENDREDI	10 h 00 > 11h 00	Mixte	**SEVERINE**	***Maison de quartier des Pyramides***	*Gym douce et globale sur tapis. Réharmonisation corporelle par automassages. Etirements, Do-in.*
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	**BRIGITTE**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Assouplissements étirements, actifs ou posturaux. Une invitation à découvrir la qualité du mouvement par le ressenti et le respect de son potentiel physique. Parfaite maitrise de la sangle abdominale.*
	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	**ALEXANDRA**	***Salle Arts Martiaux Nouveau Dojo***	*Renforcement musculaire Global - Etirements - Relaxations.*

PILATES					
MARDI	9 h 30 > 10 h 30	Mixte	**ALEXANDRA**	***Salle rythmique de l'Angelmière***	*Le pilates est une gymnastique douce, qui se pratique au sol dont l'objectif principal est de renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture tel que la sangle abdominale, le dos, le périnée.* *Cette méthode s'adapte à toute personne en quête de bien-être.* *Hommes, femmes, sportifs confirmés, danseurs.*
MERCREDI	15h 30 > 16 h 30	Mixte	**SEVERINE**	***Salle rythmique de l'Angelmière***	
VENDREDI	11 h 00 > 12 h 00	Mixte	**SEVERINE**	***Maison de quartier des Pyramides***	

Y O G A Débutant					
MERCREDI	14 h 30 > 15 h 30	Mixte	**SEVERINE**	***Salle rythmique de l'Angelmière***	*Discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.*

FIT ' DANSE					
VENDREDI	9 h 00 > 10 h 00	Mixte	**SEVERINE**	***Maison de quartier des Pyramides***	*Danser sur des musiques entrainantes (latino, hip hop, variétés...) avec des chorégraphies faciles à retenir.*

DANSE DE SALON					
MARDI	18 h 00 > 19 h 00	Mixte	**STEPHANE**	***Maison de quartier de ST André d'Ornay***	***Cours intermédiaire*** *:* *Apprentissage variation* *TANGO - PASO DOBLE - CHA CHA CHA - QUICK STEP - VALSE*

NOS ANIMATEURS
Des professionnels qualifiés

Gym	**Réjane DUCHASSIN**	***Diplômée Brevet d'Etat Educateur Sportif***
Gym	**Brigitte FAVROU**	***Diplômée CQP AGEE Animatrice Loisirs Sportifs***
Gym Pilates Yoga	**Séverine JAUD**	***Diplômée BP JEPS AGFF***
Danse	**Stéphane MILLASSEAU**	***Diplômée Professeure de Danse par couple***
Gym	**Eric LEDOUX**	***Diplômes fédéral Santé Gym-activités Gym acrobatiques***
Gym Pilates	**Alexandra THEVENOT**	***Diplômée STAPS Brevet état Educateur Sportif***