

# GRS

Gymnastique Rythmique et Sportive

à partir de 6 ans



*Sport à composante artistique proche de la danse classique et de la gymnastique, utilisant : ruban, cerceau, ballon, massues.*

avec une nouvelle animatrice

**MERCREDI de 16h45 à 17h45 au Gymnase (Gidéum)  
MERCREDI de 17h50 à 18h50 au Gymnase (Gideum).**

La répartition par groupe (âge, niveau) sera proposée par l'animatrice après le 1er cours.

# DETENTE SPORTIVE DE GIDY



## Programme 2023-2024

Renseignements et Inscription possible :

- au forum des associations  
le samedi 2 septembre 2023  
de 9h30 à 12h30 au Gideum
- Ou lors du 1er cours (à partir du 11 sept).

**POUR TOUT RENSEIGNEMENT**

**Mme Leger (après 19h30)**

**TEL : 06.22.41.35.72**

- Country-Line Dance
- Fitness
- Gym douce
- Pilates
- Piloxing
- Yoga
  
- GRS





## FITNESS

*Assouplissements, étirements, renforcements musculaires, abdos, fessiers, cuisses, pectoraux. Le tout en musique, avec du matériel adapté (élastique, bâton, ballon ...).*

**Tout le monde peut y participer :  
homme, femme, ado à partir de 15 ans !**

**avec Virginie Martin**

**Lundi de 20h30 à 21h30**

**Mardi de 18h30 à 19h30**

**Salle de Danse (Gidéum)**

**Maximum 35 personnes par cours**



## PILATES

*Le Pilates est un cours de renforcement musculaire s'appuyant sur la respiration et le maintien de posture pour muscler le corps en profondeur.*

**avec Gwenaëlle Renier**

**Mercredi de 19h20 à 20h20**

**Salle de Malvoviers**



**Places limitées à 20 personnes**



## YOGA

**Postures et exercices respiratoires pour entretenir une bonne santé.**

**avec Sylvie Jamain**

**Lundi de 16h30 à 17h30 Salle de Malvoviers**

**Lundi de 19h15 à 20h15 Salle de Danse (Gidéum)**



**Places limitées**



## GYM DOUCE

*Dans une ambiance amicale, des mouvements pour se maintenir en forme !*

**avec Gwenaëlle Renier**

**Lundi de 10h00 à 11h00**

**Salle de Danse (Gidéum)**

## COUNTRY LINE DANCE

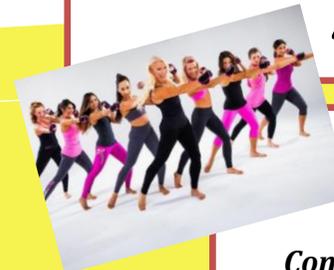
**Sur tous types de musiques : moderne, rock, latino, celtique... Tout le monde peut y participer, même débutant.**

**Lundi de 18h45 à 19h45**

**1 semaine sur 2 avec Valérie Lemaitre**

**Et entrainement la 2<sup>ème</sup> semaine**

**Salle de Malvoviers**



## PILOXING

*Combinaison de Danses, de boxing et de Pilates*

**avec Gwenaëlle Renier**

**Mercredi de 18h15 à 19h15**

**Salle de Malvoviers**