

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 Manon Guichard

**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 2024-2025

Renseignements et Inscription possible :

- au forum des associations
le samedi 7 septembre 2024
de 10h à 12h30 au Gideum
- Ou lors du 1er cours (à partir du 9 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

COUNTRY LINE DANCE

**Sur de la musique country ou celtique.
Tout le monde peut y participer.**



le lundi Salle de Malvoviers

Cours pour les débutants de 18h00 à 19h00

Cours pour les novices de 19h00 à 20h00

**Cours 1 semaine sur 2 avec Valérie Lemaitre
Et entrainement la 2^{ème} semaine**

NOUVEAU

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)

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

PILATES

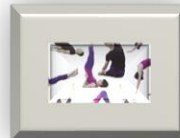
Le Pilates est un cours de renforcement musculaire s'appuyant sur la respiration et le maintien de posture pour muscler le corps en profondeur.

avec Gwenaëlle Renier

Mercredi de 19h20 à 20h20 Salle de Malvoviers



Places limitées



PILOXING

Combinaison de Danses, de boxing et de Pilates

avec Gwenaëlle Renier

Mercredi de 18h15 à 19h15

Salle de Malvoviers

