

GYM D'ENTRETIEN

Préservez votre autonomie, conservez muscles, force musculaire et aptitudes cardiovasculaires.

Autour des piliers de l'autonomie (cardio respiratoire, renforcement musculaire, souplesse et équilibre), l'animateur propose une séance équilibrée et complète pour le maintien des capacités à long terme, sans oublier la convivialité et le renforcement des liens sociaux.



Vendredi 9h30 - 10h30



**À la salle des fêtes
de Belleville**



Avec Jean CUNY



LE SPORT-SANTÉ

Le sport-santé vise à promouvoir un mode de vie sain et actif.

Dans une recherche permanente de qualité et dans un contexte d'éducation à la santé, le sport-santé fait vivre les activités physiques et/ou sportives nombreuses et variées à toute personne quels que soient son âge et sa condition.

Il agit afin que chacun puisse, en prenant plaisir, entretenir ses capacités et si possible progresser afin d'être autonome dans sa vie quotidienne.



Pour plus d'informations...

Pour tous renseignements, adressez-vous dans les salles ci-dessus aux heures de cours.

L'animateur se fera un plaisir de vous renseigner.

Vous pouvez également :

- appeler **Nathalie ROUBY, présidente au 07.67.32.32.95**

- contacter l'association par mail : **gv54940@free.fr**

ENVIE DE BOUGER ! REJOIGNEZ-NOUS !



PILATES
ACTIVITÉS CARDIO
CARDIO BOXE / CIRCUIT TRAINING
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
GYM D'ENTRETIEN
STRETCHING



PILATES



Le Pilates est une activité qui aide à combattre les déséquilibres musculaires et les maux de dos.

Cette pratique permet d'affiner la silhouette et de redresser la posture du corps grâce à des exercices de respiration, de gainage et renforcement des muscles profonds.

Le Pilates s'adresse à tous les publics. Les exercices s'adaptent naturellement à tous les niveaux.



Mardi 18h00 - 18h55



Au Dojo de Belleville



Avec Éric DIDIER



Mardi 19h05 - 20h00



Au Dojo de Belleville



Avec Éric DIDIER

FITNESS

Les exercices de cette activité, avec ou sans matériel, améliorent la tonification générale du corps et augmentent l'endurance du souffle et du cœur.

Le fitness permet aux pratiquants d'éliminer efficacement les toxines et les graisses ; tout en améliorant l'état de bien-être - réduction des tensions et du stress.



Mardi 19h30 - 20h30



**À la salle des fêtes
de Belleville**



Avec Madeline ELISII



ENFANTS 6-9 ANS

Éveil et découverte, sports collectifs, sports de raquette, jeux d'opposition, art du cirque...

La pratique d'une activité multisport permet de développer le savoir-faire physique et la motricité générale. Alors explorons toutes les habiletés de base et diversifions autant que possible !



Mardi 16h30 - 17h45



Au Dojo de Belleville



Avec Éric DIDIER

