



# Gym pour Tous

Jeune association Carrillonne qui propose des activités Gymniques en mode convivial : Le bureau et les profs, bien que professionnels sont bénévoles

## NOS COURS

**COSMOPOLITAIN** : Travail complet du corps à travers des mouvements d'allure et d'intensité globalement modérés. Idéal pour l'entretien hebdomadaire, le renforcement musculaire. Quelques sauts.

**ENERGISANT** : Globalement plus lent : ensemble de mouvements en profondeur, fondamentaux en conscience respiratoire et recherche d'équilibre. Idéal pour une reprise en douceur, après blessure, grosse fatigue ou préparation. Sauts rares.

**DYNAMISANT** : Cocktail de mouvements plutôt rapides, qui rééquilibre les énergies en alternant souplesse et étirements dynamiques. Peut comporter pas mal de sauts. Pour ceux et celles qui veulent se dépasser, prendre une bonne suée.

## **PLANNING** : [bit.ly/PlanningGym](https://bit.ly/PlanningGym)

**LUNDI** - Alouettes  
Petite salle STEP

☐ 20/21h

**MERCREDI** - Plants de  
Catelaine

☐ 21h/22h

**VENDREDI** - Plants de  
Catelaine STEP

☐ 19 h/20 h

**SAMEDI** - Alouettes  
Grande salle

☐ 10 h 30/11 h 30

**SELON LES DIRECTIVES GOUVERNEMENTALES ACTUELLES le nombre d'adhérentes est limité aux capacités de chaque salle et le PASS Sanitaire est obligatoire**

L'association se réserve le droit d'annuler exceptionnellement un cours ou de le modifier

## TARIFS

**FORFAIT ILLIMITÉ** - 170€ / an

(Participation aux frais de l'association et assurance)

**COURS À L'UNITÉ** - 10€ / cours

*Prévoir certificat médical obligatoire*

