

Gym pilate : Méthode qui vise à améliorer, renforcer, tonifier les muscles posturaux tout en douceur.

Respecte la colonne vertébrale, stabilisation des épaules et du bassin, travail en profondeur des abdominaux.

Gym bien être : Le principe est le même que pour la gym-tonic mais destinée à un public qui souhaite pratiquer la gym avec des rythmes moins forts et des séries moins importantes.

Gym tonic : Valoriser les capacités physiques pour renforcer son dynamisme, sa forme et sa vitalité. Tonifier et raffermir ses muscles dans une ambiance sympathique pour la joie de la pratique sportive.

Baïla : Danse proposant des enchaînements adaptés aux enfants, basés sur des chorégraphies originales mêlant musique actuelle et latino.

Multi activités : Ce sont des jeux de collaboration, d'opposition, de réflexion pour amener les enfants à pratiquer tout en réfléchissant à la façon de le faire pour progresser. Ex de jeu : course relais, morpions, slalom, jeux du crocodile et écureuil, poule renard vipère, les gendarmes et les voleurs, passe a dix, bérets...

Strong : Renforcement musculaire en musique avec des intervalles de haute intensité training (cardio)

Multi fitness : Renforcement musculaire en musique, step, stretching, gym postural, swiss ball, circuit training lia...

Modern jazz : Danse pour les enfants et adultes.

Zumba : La devise des cours de Zumba est de faire du sport sur des rythmes latinos endiablés comme la salsa, la cumbia, le reggeaton, le hip hop...

Baby gym : une activité dès la marche pour apprendre à maîtriser son corps, se défouler avec parcours de motricité, jeux avec cerceaux, ballon en sautant, grim pant, roulant ...

# PLANNING DE L'ANNÉE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Samedi
<b>GYM PILATE</b> 19h à 20h Anne Renard	<b>MULTI ACTIVITES</b> 18h à 19h	<b>MYPÈRE JAUNE ENFANT</b> 10h à 11h <b>Aurèlie Aubissier</b> 11h à 12h	<b>GYM PILATE</b> 19h30 à 20h30	<b>MYPÈRE JAUNE ADULTE</b> 10h à 11h <b>MYPÈRE JAUNE ADULTE</b> 11h à 12h <b>Aurèlie Aubissier</b>
<b>GYM PILATE</b> 20h à 21h Anne Renard	<b>MULTI FITNESS</b> 20h15 à 21h15 Lucy Des Santos Louro	<b>BAILLA ENFANT</b> 15h à 16h <b>BABY GYM</b> 16h15 à 17h 17h00 à 17h45 Lucy Des Santos Louro	<b>GYM TONIC</b> 20h30 à 21h30 Anne Renard	
		<b>ZUMBA</b> 20h30 à 21h30 Aurèlie Aubissier		

**POSSIBILITÉ D'AVOIR DES MODIFICATIONS SUIVANT LES INSCRIPTIONS**

Une adhésion de 20€ par famille vous sera demandée

Une réduction de 20€ vous sera accordée à partir de 3 activités par famille ou de 10€ pour 2 activités

Nos cours sont à 132€ sauf pour le baby gym 105€

Inscriptions :

Portes ouvertes le 2 septembre 2017

Marché des 4 saisons 3 septembre

Reprise des cours dès le lundi 4 septembre

Assemblée générale le 30 septembre salle des associations à 10h

Pour nous contacter :

sport.attitude.manthelan@gmail.com

<http://www.sport-attitude-manthelan.sitew.com>

Page facebook : Sport Attitude Manthelan

Mme Nibodeau : 06 14 50 25 59



**Baïla**

**Zumba**

**Modern Jazz**

**Gym bien être**

**Strong**

**Multi activités**

**Gym pilate**

**Gym tonic**

**Multi fitness**

**Baby gym**