

Gardez la Forme



Retrouvez la Forme

Grâce à la gym de Grambois (AGVG)

Pour votre santé et votre bien-être, du 12/09/2022 au 30/06/2023
Des activités ultra-sympas proposées : de la plus dynamique à la plus douce
De vrais professionnels formés à votre service, pas des machines

➤ Dans la salle polyvalente de Grambois

- Lundi de 14h à 15h et Jeudi de 9h30 à 10h30 avec Véronique GENTET : **Gym Douce** « se faire du bien sans se faire du mal », elle permet de garder au mieux son tonus musculaire et sa souplesse tout en protégeant ses articulations... Pas d'âge limite.
- Mercredi 18h-19h30, avec Nadine PINO : **Pilates** « approche globale du corps, rectification des mauvaises postures, travail des muscles profonds ... ».
- Mardi de 9h45 à 10h45 avec Nathalie Besse : **Renforcement Musculaire** en musique et dans la bonne humeur, sans malmener son corps pas de miroir pour se regarder le nombril, pas de compétition mais de la convivialité.

➤ Dans l'ancienne garderie de Grambois

- Vendredi de 18h15 à 19h15, avec Véronique GENTET: **Ashtanga vinyasa yoga**, Un yoga dynamique inspiré de l'ashtanga yoga du maître indien S.K.Pattabhis jois et du flow vinyasa yoga contemporain dérivé de cette tradition. C'est un yoga dynamique qui repose sur une séquence de postures formant un ensemble complet dédié aux bienfaits du corps et de l'esprit. Le principe énergétique repose sur un type de respiration yogique qu'on appelle le souffle conquérant, l'Ujjai en langue sanskrite.

➤ Extérieur – plein air

- Samedi matin 9h30-11h30, avec Véronique GENTET : **Marche Nordique** et ses bienfaits (coordination, souplesse, musculature, endurance).
- Lundi matin 9h30-11h30 des **adhérents** pratiquent une «**Marche libre** » sans accompagnateur et hors association

Rejoignez-nous

⇒ **Contact** D. Colom 07 60 34 70 32 : davidcolom@orange.fr