

Inscription sur place avant les cours

TARIFS ANNUELS

Jeunes	75 €
Adultes	125 €

Ces tarifs comprennent la licence, l'assurance obligatoire et le coût des animateurs professionnels.

Un tarif unique avec la possibilité de participer à plusieurs cours, sans supplément.

Certificat médical obligatoire avec le bulletin d'inscription.

Venez tester gratuitement
votre premier cours

Renseignements :

Annette

06 28 34 10 42

Mail : gvreguisheim@gmail.com

Site Internet des Associations de Réguisheim
<http://reguisheim.fr>

Gymnastique Volontaire Réguisheim



Santé
Forme
Vitalité



Démarrage des cours : **4 septembre 2017**
ESPACE TROIS CŒURS à Réguisheim

2017/2018

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE REGUISHEIM

Reprise le 04 septembre 2017

Espace des Trois Cœurs

LUNDI

9H15 - 10H15	Gym douce (adultes)	Isabelle
19H00 - 20H00	Remise en forme (adultes) (Multi activités modérées)	Lionel
20H15 - 21H15	Taï-Ji / Qi-Qong (adultes) (Gym énergétique reliant le corps et l'esprit)	Lionel

MARDI

18H45 - 19H45	Cross Training Sport Santé (adultes) Exercices sollicitant plusieurs chaînes musculaires. Travail de cardio, de renforcement musculaire, d'équilibre, d'agilité et de coordination	Isabelle
---------------	--	----------

Nouveau
cours

MERCREDI

14H00 - 15H00	Qi-Qong Thérapeutique (adultes)	Lionel
19H00 - 20H00	Gym musculaire (adultes) (Renforcement musculaire, abdos, fessiers, étirements)	Pierrette

JEUDI

19H00 - 20H00	Fitness Aérobic (+ 14 ans et adultes) (gym fitness accessible à tous)	Lionel
20H15 - 21H15	Sophrologie Existentielle (+ 17 ans et adultes) Pratique permettant un retour à soi, par des techniques de respiration et de mobilisation corporelle dans le but de relâcher des états tensionnels, d'améliorer sa capacité à gérer son stress	Nouvelle animatrice Maryline

Tous nos cours sont mixtes et animés par des professionnels

(sous réserve de modifications)