

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](mailto:gvreguisheim@gmail.com)

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

# Gymnastique Volontaire Réguisheim



Santé  
Forme  
Vitalité



Démarrage des cours : **3 septembre 2018**  
ESPACE TROIS CŒURS à Réguisheim

**2018/2019**

# **GYMNASTIQUE VOLONTAIRE DE REGUISHEIM**

**Reprise le 03 septembre 2018**

**Espace des Trois Cœurs**

## **LUNDI**

|                      |   |                 |
|----------------------|---|-----------------|
| <b>9H15 - 10H15</b>  | <b>Gym douce (adultes)</b>  | <b>Isabelle</b> |
| <b>19H00 - 20H00</b> | <b>Remise en forme (adultes)<br/>(Multi activités modérées)</b>                           | <b>Lionel</b>   |
| <b>20H15 - 21H15</b> | <b>Taï-Chi / Qi-Gong (adultes)<br/>(Gym énergétique reliant<br/>le corps et l'esprit)</b> | <b>Lionel</b>   |

## **MARDI**

|                      |   |                 |
|----------------------|---|-----------------|
| <b>18H45 - 19H45</b> | <b>Cross Training Sport Santé<br/>(adultes)</b>   | <b>Isabelle</b> |
|                      | <b>Exercices sollicitant plusieurs chaînes musculaires.<br/>Travail de cardio, de renforcement musculaire,<br/>d'équilibre, d'agilité et de coordination<br/>Bonne condition physique est requise</b> |                 |

**Tous nos cours sont mixtes et animés par des professionnels**

## **MERCREDI**

|                      |  |                  |
|----------------------|--|------------------|
| <b>14H00 - 15H00</b> | <b>Qi-Gong Thérapeutique<br/>(adultes)</b>   | <b>Lionel</b>    |
| <b>19H00 - 20H00</b> | <b>Gym musculaire (adultes)<br/>(Renforcement musculaire, abdos,<br/>fessiers, étirements)</b> | <b>Pierrette</b> |

## **JEUDI**

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

**(sous réserve de modifications)**