

Gym de Vernosc

RDV à partir du 5 septembre 2017 à la Maison de la Musique Pascal Torgue – Vernosc lès Annonay



Renforcement musculaire tonique : le mercredi de 19h à 20h

Tonifier l'ensemble des muscles grâce à des exercices variés et à l'aide de petits matériels, visant à conserver une silhouette harmonieuse



Gym douce : le mercredi de 9h à 10h (jour/horaires seront confirmés début septembre) et le jeudi de 18h15 à 19h15

Cours basé sur des techniques d'étirements statiques ou en mouvement, et de renforcement musculaire. Travail de l'équilibre, de la souplesse et de la coordination dans le respect du corps et des capacités de chacun, visant à conserver mobilité et autonomie.

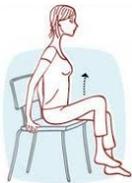


Danse africaine : le mardi de 19h à 20h

Voyage en Afrique au rythme des percussions et de la danse ! Venez bouger votre corps avec énergie, sur des rythmes entraînants issus des terres de l'Afrique !

Nouveau cours : le mercredi 10h-11h : TOUJOURS EN FORME !

(jour/horaires seront confirmés début septembre)



« TOUJOURS EN FORME ! » : pour ceux ou celles qui souhaitent retrouver la forme en douceur après un arrêt prolongé ou pour commencer une activité. Travail de renforcement musculaire, de mobilisation articulaire et de coordination qui se pratique sur, autour ou avec une chaise.

2 séances d'essai gratuites . Renseignements : gymvernosc@gmail.com ou 06 59 87 90 41 / 06 61 25 52 23 – **Rappel** : tous les cours sont accessibles aux hommes et femmes **à partir de 16 ans**