

GYMNASTIQUE

Vous voulez entretenir votre condition physique lors de séances variées, assurées en alternance par plusieurs animateurs compétents et diplômés dans une ambiance conviviale et sympathique ?

Alors, venez à *JacobGym* !

Une, deux, trois ou quatre séances vous sont proposées :

Lundi	de 18 h 25 à 19 h 25 (Anthony)	} à la Jacobelle (salle "La Chartreuse")
Mardi	de 8 h 45 à 09 h 45 (Rémi)	
Jeudi	de 8 h 55 à 9 h 55 (Claudie)	
	de 18 h 45 à 19 h 45 (Anthony)	

Une ou deux séances de gym douce vous sont proposées

Lundi	de 8 h 40 à 9 h 40 (Muriel)	} au gymnase du Biollay (salle Dojo)
Jeudi	de 8 h 45 à 9 h 45 (Rémi)	

Reprise des cours le mardi 11 septembre 2018

Possibilité d'essayer un ou deux cours avant l'inscription.

Les cours ne seront pas maintenus pendant les vacances scolaires.

Pour des raisons d'hygiène et afin de ne pas salir les tapis avec les baskets, merci d'apporter à chaque cours une serviette de toilette pour poser sur le tapis.

MARCHE DYNAMIQUE

C'est un programme de marche dynamique accessible à tous, selon ses objectifs.

Ce programme vous permet de :

- reprendre une activité physique à votre rythme et à une allure personnalisée
- stabiliser votre poids
- améliorer votre condition physique sur le plan cardio-respiratoire.

Cette séance de marche aura lieu le (Animatrice : Claudie) :

Mercredi de 9 h 00 à 10 h 15 (à partir du 12 septembre 2018)

(sauf pendant les vacances scolaires)

en extérieur, par tous temps (Stade Mager)

N.B. : prévoir un cardiofréquencemètre.

PILATES

C'est une méthode de gymnastique mise au point par Joseph PILATES il y a plus de 80 ans consistant à réaliser des mouvements précis et contrôlés visant, outre la force et la flexibilité de la musculature, à l'équilibre corporel. Elle est un gage de bien-être dans la vie courante, notamment pour le dos.

Beaucoup de concentration sur la respiration, pas de musique, pas de gestes rapides, mais une surveillance permanente de l'animateur pour corriger chaque participant (en nombre limité par séance).

Ces séances de PILATES auront lieu les :

Mercredi de 19 h 30 à 20 h 30 à la Jacobelle -Salle du Revard (Claudie)

Jeudi de 10 h à 11 h à la Jacobelle -Salle Chartreuse (Claudie)

Jeudi de 11 h 15 à 12 h 15 à la Jacobelle -Salle Chartreuse (Claudie)

Jeudi de 17 h 30 à 18 h 30 à la Jacobelle -Salle Chartreuse (Diane)

NOUVEAU :

Lundi de 19 h 30 à 20 h 30 au Gymnase du Biollay -Salle Dojo (Rémi)

Sauf pendant les vacances scolaires

Reprise des cours le Mercredi 12 septembre 2018

Pour tous renseignements,
contact :

jacogym73@gmail.com

ou

06.01.84.69.99

06.60.22.95.36

ou

sur le stand du forum des
associations à JACOB

Salle Jacobelle

le 10 septembre 2018 à
partir de 18 heures



JacoGym

Mairie-73000JACOB BELLECOMBETTE

E - mail: jacogym73@gmail.com

Bienvenue à *JacoGym*

Avec les activités de :

- GYMNASTIQUE
- PILATES
- MARCHE DYNAMIQUE