



Dôme trainer

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, travailler l'équilibre et tous les muscles.

Musculation

Avec ballon, bâton, barre fit, élastique, bracelet lesté etc.

Pilates

Respiration, contrôle, fluidité, équilibre.

Stretching

Assouplissements.

Step

Enchaînements chorégraphiés.

Swiss Ball (Gros Ballon)

Maintien, équilibre, Concentration.

Amicale Laïque Sauveterroise 2020 - 2021

Tarifs

Adulte : 205€ / an + **1€ symbolique d'adhésion ALS/Famille**

Ado (-18 ans) : 105€ / an

Responsable de section

Fabienne GOUAS

Tél : 04 66 82 50 75

Mail : fabgouas@wanadoo.fr

Animatrice diplômée FFEPGV

Bernadette DUBREUIL (NANOU)

Tél : 04 66 82 51 10

Mail : nanoudubreuil@hotmail.fr

Plus d'info

<http://als-sauveterre.org/>



PLANNING DES COURS

*Début des cours le **14/09/2020**

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18h-19h HiiT - Gym - Etirement	8h30-9h15 Pilates	9h00-10h00 Pilates	18h-19h Dome -HiiT - Gym - Step	17h30-18h30 Pilates Swiss Ball Stretching	8h30-9h30 Stretching
19h-20h Pilates	9h25-10h15 Gym Pilate/stretching		19h-20h Stretching	18h30-19h30 Pilates Swiss Ball Stretching	9h30-10h30 Gym d'entretien

Lieux des cours : Salle socio-éducative maternelle/ dojo / Gymnase