



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 2021 - 2022

Tarifs : 13€ d'adhésion à l'association A.L.S/Famille Obligatoire

Adulte : 210€ / an

Ado (-18 ans) : 120€ / an

Responsable de section : Fabienne GOUAS Tél : 04.66.82.50.75

Mail : fabgouas@wanadoo.fr

Suppléante : Véronique DUHAN Tél : 04.66.82.81.48

Animatrices diplômée FFEPGV

Bernadette DUBREUIL Tél : 04.66.82.51.10

Mail : nanoudubreuil@hotmail.fr

Marjolaine MATTIO Tél : 06.95.58.26.79

Mail : mattio.marjolaine@gmail.com

Plus d'info : <http://als-sauveterre.org/>



PLANNING DES COURS

*Début des cours le **13/09/2021**

Lundi	Mardi	Mercredi	Mercredi	Judi	Vendredi
Salle socio-éducative	Dojo	Dojo	Salle socio-éducative	Dojo	Dojo / gymnase
18h - 19h HiiT - Gym Traditionnelle - Etirement	8h30 - 9h15 Pilates	9h00 - 10h00 Pilates	18h - 19h Dôme -HiiT - Gym traditionnelle - Step	17h30-18h30 Pilates Swiss Ball Stretching	8h30-9h30 Stretching
19h - 20h Pilates	9h25 - 10h15 Gym Pilates/stretching		19h - 20h Stretching	18h30-19h30 Pilates Swiss Ball Stretching	9h40-10h45 Gym d'entretien

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