

Après avoir eu deux années un peu chamboulées entre la période Covid et le changement d'intervenante, nous voici repartis pour cette année 2022/2023 avec pour une première fois, un animateur pour la section gym.

Baptiste Daulon est diplômé de : BPJEPS- APT (« Educateur Sportif » mention Activités Physiques pour Tous- diplôme d'état niveau IV).

Les cours proposés sont : Renforcement musculaire (tonification musculaire ciblée avec bâton, lestes, élastique, ballon, dôme trainer ou poids du corps),

Cardio Respiratoire (amélioration du système respiratoire et de l'endurance),

Stretching (amélioration de la souplesse et de la mobilité)

Body Balance (Equilibre, souplesse, coordination. Travail des muscles en posture.

Body Soft : Renforcement musculaire souple pour tout le corps, travail léger du système cardiaque.

Cardio Hiit : Amélioration système cardiaque et haute intensité/exercices.

Neuf séances sont proposées chaque semaine le lundi, du mercredi au vendredi selon vos envies et disponibilités (plus de cours le mardi pour le moment). Tous les publics sont concernés, actifs ou retraités, seniors ou adolescents, les cours sont adaptés à tous.

Le planning des cours et horaires, lieux et tarifs et dates de vacances sont disponibles sur le site de l'Amicale Laïque Sauveterroise : <http://als-sauveterre.org/> et/ou sur [Facebook : Gymnastique Als Sauveterre](#)

Également auprès de Baptiste 06.78.52.85.69 l'animateur ou Fabienne Gouas au 04.66.82.50.75 responsable de la section gym

N'hésitez pas à nous rejoindre à n'importe quel moment de l'année.