

ACTIVITES SPORTIVES PRATIQUEES AU SEIN DE LOISIRS ET SPORTS POUR TOUS

Durée des cours : 1 heure

ACTIVITES	DESCRIPTION	JOUR, HORAIRE, LIEU		ANIMATRICE
Yoga Hata Yoga	Postures de renforcement, d'assouplissement et d'équilibre. Relaxation et respiration	Lundi 9H Centre Social de Ménimur Lundi 10H Centre social de Ménimur Lundi 11H Centre social de Kercado Vendredi 11 h Centre social de Ménimur	Espace Matisse 13 rue Emile Jourdan Rue Guillaume Le Bartz	Stéphanie Stéphanie Olivia Nicole
Pilates niveau initié	Fondamentaux acquis, précision, endurance	Jeudi 17H45 Centre social de Ménimur Vendredi 10H15 Centre social de Kercado		Olivia Stéphanie
Pilates niveau débutant Pilates De Gasquet	Apprentissages de la respiration, concentration, postures, travail des muscles profonds et périnée	Mardi 11H Centre social de Kercado Jeudi 18H30 gymnase Brizeux Vendredi 11H15 Centre social de Kercado	23 Rue du 65 ème régiment d'infanterie	Emilie Annabelle Stéphanie
Pilates avec matériel	Renforcement global du corps	Lundi 9 H DOJO Maison des Associations	31 rue Guillaume Le Bartz	Emilie
STRETCHING	Travail d'assouplissement et d'étirement et de souplesse, travail debout et au sol	Lundi 10h DOJO Maison des Associations Mardi 9H Centre social de Kercado Mardi 10H Centre social de Kercado Mardi 11H15 Centre social de Ménimur Jeudi 9H Centre social de Kercado Jeudi 11H15 Centre social de Ménimur Jeudi 11h Centre social de Kercado Jeudi 18h45 Centre social de Ménimur Vendredi 11 H15 Centre social de Rohan	80 rue de Rohan	Emilie Emilie Emilie Nicole Emilie Nicole Emilie Olivia Emilie
Abdos de Gasquet	travail du périnée, auto grandissement postural et respiratoire	Jeudi 10h Centre social de Kercado		Emilie
Gym Posturale	postures de tonification musculaire, équilibre, respiration étirement	Mercredi 18h Centre social de Ménimur	Espace Matisse 13 rue Emile Jourdan	Olivia
Gym douce	Tonification musculaire et souplesse, équilibre, intensité faible travail debout et au sol	Lundi 11h centre social de rohan Vendredi 9h15 centre social de rohan	80 rue de rohan	Annabelle Emilie
Gym Sport Santé	Gym douce avec chaise, équilibre, mémoire, Personnes présentant des restrictions physiques	Lundi 9H Centre social de Rohan Vendredi 10H15 Centre social de Rohan		Annabelle Emilie
Dynamic Gym	Développement cardio, renforcement musculaire, équilibre, intensité modérée	Lundi 9H30 Maison des Associations Mardi 10H15 Centre social de Ménimur		Olivia Nicole
Dynamic Gym	Développement cardio, renforcement musculaire de tout le corps, intensité forte, personnes en bonne condition physique	Vendredi 9H Maison des Associations		Stéphanie
Gym Forme	Tonification musculaire et souplesse, équilibre, intensité modérée travail debout et au sol	Lundi 10h Centre social de Rohan Lundi 11h DOJO MDA Mardi 9h15 Centre social de Ménimur Jeudi 10h15 Centre social de Ménimur		Annabelle Emilie Nicole Nicole
Gym forme/Stretching	cours mixte moitié gym forme moitié stretching	jeudi 9h15 Centre social de Ménimur		Nicole