

AGV JOUY GYM

**Vous propose pour la rentrée de septembre 2019 plusieurs cours :
gym dynamique, stretching, renforcement musculaire, gym tout public.
et toujours la sophrologie/relaxation...
Laissez-vous tenter et rejoignez-nous !**

LUNDI SOIR de 20 h à 21 h 15

Gardons la forme ! Cours en alternance :

Avec **Josiane** : gym dynamique, Step, cardio, enchainements, renforcement musculaire – étirements en fin de séance

Avec **Claudine** : Technique Pilates, Stretching et étirements

Renforcement musculaire et Stretching

Premier cours lundi 9 septembre 2019

MERCREDI SOIR de 19 h 30 à 20 h 45

Pour maintenir au mieux sa forme physique,
Corinne vous dynamise : Step, Zumba, Cardio-
Renforcement musculaire, Abdos-fessiers,-
Etirements en fin de séance

GYM TONIC

Premier cours mercredi 4 septembre 2019

JEUDI MATIN de 8 h 45 à 10 h

TOUT PUBLIC

*Pour garder souplesse du corps et coordination
des mouvements, le tout en douceur.*

*Etirements en fin de séance. (animé par **Claudine**)*

*Aller vers le « lâcher prise » animé par **Claudine***

GYM EN DOUCEUR

Premier cours jeudi 5 septembre 2019

JEUDI SOIR (le 1^{er} et le 3^e jeudi du mois à 19 h) – Tout Public

Séances de détente corporelle et
mentale visant à mieux gérer le stress
améliorer la qualité de vie au quotidien

Sophrologie Relaxation

Premier cours jeudi 5 septembre 2019

Renseignements sur place ou par téléphone :

Dominique 03.87.60.87.26

Magali 03.87.60.79.06

Possibilité de 2 cours d'essai sans engagement.