

AGV JOUY GYM

**Du nouveau pour la rentrée de septembre 2020 ! Plusieurs cours de gym dynamique, stretching, renforcement musculaire, gym technique Pilates, gym tout public, et toujours la sophrologie...
Laissez-vous tenter et rejoignez-nous !**

- **Le lundi soir de 20 h à 21 h** : premier cours **lundi 7 septembre 2020**
Gardons la forme ! En alternance :
 - **GYM DYNAMIQUE** : step, cardio, renforcement musculaire et enchainements avec **Josiane**
 - **STRETCHING ET TECHNIQUE PILATES** avec **Claudine**

- **Le mardi soir de 18 h 30 à 19 h 30** les 1^{er} et 3^{ème} mardis du mois : premier cours **mardi 15 septembre 2020**
Séance de sophrologie La sophrologie dispensée en groupe est un ensemble de techniques qui a pour but d'améliorer le **bien-être**, accéder au **mieux-être** – cours proposé par **Claudine**

- **Le mercredi soir de 19 h 30 à 20 h 30** : **GYM TONIC** premier cours le **mercredi 9 septembre 2020**
Un cours de renforcement musculaire, abdos-fessiers, step, enchainements... animé par **Simon**

- **Le jeudi matin de 8 h 45 à 9 h 45** : **GYM EN DOUCEUR** premier cours le **jeudi 10 septembre 2020**
Claudine propose un cours TOUT PUBLIC pour garder souplesse du corps, coordination des mouvements, le tout en douceur...

- **Le jeudi soir de 18 h 30 à 19 h 30** : **GYM technique Pilates** premier cours le **jeudi 10 septembre 2020**
Ce nouveau cours animé par **Corine** consiste en une méthode de renforcement des muscles profonds de la posture, en douceur.

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.