

## GYM TONIC

La séance d'une heure et demie est bien tonique, combinant plusieurs séquences, parmi celles ci :

- un **échauffement**
- du **cardio** sous forme de chorégraphie rythmée, sur step ou en body attack
- du **renforcement musculaire** avec ou sans matériel ou en circuit training (une dizaine d'ateliers de 45 secondes)
- des **étirements, du stretching, du pilate.**

Toujours en musique, cette séance permet de travailler toutes les parties du corps et d'allier le cardio au renfo, ce qui en fait une séance très complète.

**Avis à celles et ceux qui veulent bouger !**

L'amicale vous propose un créneau :

**Le lundi de 20h30 à 22h00 à la maison de quartier Bottière**

### Tarifs

Jeunes	Adultes
149 €	169 €

### Horaire / Lieu :

**Lundi** 20h30 - 22h00

**Maison de Quartier Bottière** (147 route de Sainte Luce - 44300 Nantes)

**Contact : Aude Pegoraro - [ald.gymtonic@gmail.com](mailto:ald.gymtonic@gmail.com)**



### Important :

1/Un certificat médical est exigé avant le 1<sup>er</sup> cours. **Sans certificat médical l'accès aux cours ne sera pas autorisé.**

2/L'association doit respecter ses engagements envers les animateurs qu'elle emploie. **En conséquence, l'inscription à une activité est prise pour une session entière et les cotisations ne sont pas remboursables.**

**ALD**  
Amicale Laïque  
de Doulon

## GYM TONIC

**INSCRIPTIONS 2018/2019**  
**Jeudi 6 et vendredi 14**  
**septembre 2018**

De 18h à 20h00 à la Maison de Quartier Bottière

**Venez-vous dépenser en musique !**

Fitness, cardio, stretching, LIA ...

Séances tous niveaux, adaptées à tous ceux qui sont prêts à transpirer !

**L'Amicale Laïque de Doulon c'est aussi . . .**

L'amicale c'est aussi diverses activités sportives pour les grands et les petits, des animations en milieu scolaire...

L'amicale c'est surtout **s'investir** pour son quartier, **participer** à l'éducation, **rencontrer** et **partager** avec les autres autour d'activités communes.

**Nous cherchons toujours de nouveaux bénévoles !**

Demandez-nous plus d'informations sur les différentes façons de vous investir à l'Amicale Laïque de Doulon.

**ALD**  
Amicale Laïque  
de Doulon

**AMICALE LAÏQUE DE DOULON**  
Maison de Quartier Bottière  
147 route de Sainte Luce - 44300 Nantes  
[www.aldoulon.org](http://www.aldoulon.org)

Rejoignez-nous sur Facebook

