

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 (plusieurs ateliers de quelques dizaines de secondes) **ou du pilate.**
- des **étirements, du stretching.**

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
155 €	175 €

Horaire / Lieu :

Lundi 20h30 - 22h00

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

Contact : Aude Pegoraro - ald.gymtonic@gmail.com



Important :

1/Un certificat médical est exigé avant le 1^{er} 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 2020/2021

« **Halle de tennis** » de la Marrière
(87 rue de la Marrière à Nantes)

- **Vendredi 04 sept. de 18h à 20 h**
- **Samedi 12 sept. de 14h à 18h**

Venez vous dépenser en musique !

Step, fitness, cardio, stretching, LIA, pilate ...
Séances tous niveaux, adaptées à tous/toutes ceux/celles
qui sont prêts/prêtes 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

Rejoignez-nous sur Facebook



Aide à la pratique
sportive ou culturelle !