

# GYM LOISIRS

## *Kermaria-sulard et les environs*

Pour cette rentrée de septembre 2017, 5 **cours différents** sont proposés à tous les amateurs de gym de Kermaria et des environs : hommes et femmes, jeunes à partir de 16 ans (année lycée) et seniors.... Ils ont lieu à la salle multi-activités

Tous les cours sont donnés par des animateurs formés et motivés sur fond musical et dans un esprit de convivialité.

Le matériel : tapis, bâtons, haltères, step, ballons, élastiques.... est fourni par l'association.

- Lundi de 10h à 11h : **Gym d'entretien**

Animatrice : Patricia Thépaut. Début des cours *le lundi 18 septembre*.

Echauffements, nombreux assouplissements, coordination et travail d'équilibre, relaxation...

- Mardi de 20h à 21h : **Step**

Animatrice : Anne Laure Fournier. Début des cours *mardi 12 septembre*.

Le step est un concept simple (utilisation d'un genre de marche en plastique).

Son activité permet de réaliser un grand nombre d'exercices sous forme d'enchaînement chorégraphique. L'objectif est d'entretenir la condition physique tout en améliorant le système cardio vasculaire.

- Jeudi de 19h à 20h : **Gym tonique**

Animatrice : Patricia Thépaut. Début des cours *le jeudi 21 septembre*.

Rythme plus rapide que le lundi ⇒ plus de cardio, de renforcement musculaire, de travail d'endurance.

- Vendredi de 10h à 11h : **Gym douce**

Animatrice : Stéphanie Troesch. Début des cours *le vendredi 8 septembre*.

Maintien de la forme : coordination, équilibre, souplesse, mémoire, le tout en douceur et souvent sous forme ludique.

- Dimanche de 10h30 à 11h30 : **Zumba et Strong by Zumba** (en alternance)

Animateur : Thomas Belloeil. Début des cours *le dimanche 10 septembre*

La zumba est un concept fitness alliant la danse, le cardio et la convivialité, le tout sur des rythmes latinos.

Le strong by zumba est une nouveauté plus fitness que danse qui participe au renforcement musculaire en utilisant les techniques de boxe, du gainage et du cardio sur une musique très entraînante.

## Divers

Il est possible de participer à 2 séances **maximum** de découverte avant de s'inscrire. Les inscriptions sont prises jusqu'à fin octobre en fonction des places disponibles. Une priorité est donnée aux personnes déjà inscrites l'année précédente.

- Les cours ont lieu toute l'année sauf durant les vacances scolaires.
- Cotisation annuelle : **65 euros** : 1 cours  
**95 euros** : 2 cours ou plus

Sur cette cotisation, **5 euros** iront à la municipalité pour le droit d'accès à la salle.

- Prévoir un certificat médical et une tenue adaptée. Apporter des chaussures de sport de rechange (ou rythmiques) et éventuellement votre tapis de sol.
- Une salle est à la disposition pour vous changer.

**Renseignements et inscriptions** : Salle de gym aux horaires des cours.

La présidente : M.J. Rougnant 02 96 38 09 58 mijo.rougnant@gmail.com

La vice-présidente : C. Boucheron 06 22 27 27 85 corinne.boucheron@orange.fr