

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique permet d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de 2 bâtons qui contribuent à aller plus vite et à marcher plus longtemps. L'ensemble du corps entre en action et la dépense d'énergie est accrue.

SPORT-SANTE

BOUGEZ COOL

Reprenez le sport tout en douceur après une longue période d'inactivité ou d'un souci de santé.
Cours dans le cadre du Parcours Sport Santé en Mayenne (PAPS)

MARCHE ADAPTEE

Ce cours s'adresse à des personnes qui souhaitent reprendre la marche (avec ou sans bâtons), par exemple après une maladie, mais aussi à des personnes ne présentant aucune pathologie, mais qui veulent **pratiquer cette activité à leur rythme**

PILATES

Méthode douce de renforcement des muscles posturaux et mobilisation articulaire en harmonie avec la respiration.

Entre coaching et cours collectif : maximum 10 personnes par séance.

GYM'S

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Renforcement musculaire général du corps à l'aide de petit matériel

BODY-ZEN

Technique de renforcement des muscles posturaux et périphériques, le Body-Zen permet aussi de s'étirer, de relâcher, de se relaxer tout en améliorant la tonicité générale du corps. Cette activité améliore l'équilibre, la coordination et la concentration.

CROSS-TRAINING

Les exercices sollicitent plusieurs chaînes musculaires simultanément, alternant un travail de cardio et de renforcement musculaire, tout en développant l'équilibre, l'agilité et la coordination.

CARDIO à Haute Intensité – HIIT

Cela consiste à alterner des phases d'exercices très intenses durant quelques secondes avec des phases de récupération active.

STRETCHING

Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.

Nouveau !!

BUNGEE FITNESS

Vous êtes à la recherche d'une activité fitness fun et accessible ? Alors Bungee Fitness est fait pour vous.



Reprise des cours le lundi 13 septembre 2021

Tarifs pour la saison
XX cours par semaine

<p>Formule Marche nordique avec Anne-Marie</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ mercredi 9H00-10H30 ♦ samedi 10H00 – 12H00 (dans la limite des places disponibles) 	<p>• 112 € pour 1 cours</p>
<p>Formule Santé (labellisé PAPS) avec Anne-Marie</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Bougez cool : lundi 16H30 – 17H30 ♦ Marche adaptée : mercredi 11H15 – 12H15 	<p>• 81 € pour 1 cours</p> <p>• 112 € pour 2 cours</p>
<p>Formule Pilates avec Anne-Marie</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Lundi 9H45 – 10H30 ♦ Mardi 17H30 – 18H15 (réservé aux non débutants) ♦ Jeudi 18H10 – 18H55 <p>Entre coaching et cours collectif</p>	<p>• 144 € pour 1 cours</p> <p>maximum 10 personnes par cours.</p>
<p>Formule BUNGEE Fitness avec Anne-Marie</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Mardi 21H00 – 21H30 ♦ Mardi 21H40 – 22H10 	<p>• 144 € pour 1 cours</p> <p>maximum 8 personnes par cours</p>
<p>Formule Gym's</p> <p>Renforcement musculaire</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Lundi 9H00 - 9H45 avec Anne-Marie ♦ Mardi 19H15 – 20H00 avec Anne-Marie NOUVEAU à CHATRES LA FORET ♦ Mercredi 21H00 – 21H45 avec Mathieu ♦ Jeudi 19H00 – 19H45 avec Anne-Marie <p>Body Zen</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Lundi 17H30 – 18h15 avec Anne-Marie <p>Cross-Training</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Lundi 18H15 – 19H00 avec Anne-Marie <p>CARDIO à Haute intensité - HIIT</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Mercredi 20H15 – 21H00 avec Mathieu <p>Stretching</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ Jeudi 19H45 – 20H30 avec Anne-Marie ♦ Jeudi 20H00 – 20H45 avec Anne-Marie NOUVEAU à CHATRES LA FORET 	<p>• 81 € pour 1 cours</p> <p>• 112 € pour 2 cours</p> <p>• 144 € pour 3 cours</p> <p>• 176 € pour 4 cours</p>
<p>LICENCES EPGV</p> <ul style="list-style-type: none"> ♦ 26,60 € pour adulte ♦ 21,60 € pour – 18 ans 	<p>32 semaines de cours dans la saison</p>

Sports en salle et en plein air



Saison
2021-2022



CA EVRON – section Gymnastique Volontaire

Tél : 06 16 59 96 04

gymvolontairevron53@outlook.fr

<https://www.gym-marche-evron.fr>



COEVRONS

