

2023/2024

INFORMATIONS IMPORTANTES

RESERVATION COURS

Certains cours sont très demandés, ont un nombre de places limitées et peuvent être rapidement complets.

Principalement les cours de **PIILATES, GYM EQUILIBRE ET MÉMOIRE, YOGA, APPRENTISSAGE NATATION**. Mais peut-être aussi d'autres cours en fonction des inscriptions. Il est donc important de s'inscrire avant la fin de l'été pour être sûr d'avoir une place. Les dossiers sont traités par ordre d'arrivée.

Nous vous rappelons que les **places ne sont pas réservées d'une année sur l'autre**. Même si vous êtes inscrit(e) dans un cours depuis longtemps vous

TAI CHI

Armelle, l'animatrice Tai chi souhaite créer un nouveau cours en fin d'après midi pour les pratiquants débutants. Le cours du vendredi sera réservé aux pratiquants confirmés.

Ce cours aura lieu le lundi de 18h30 à 19h45 au gymnase Jules Vallès. **Tapis personnel obligatoire.**

GYM + 1/2 heure stretching

Le cours de **GYMNASTIQUE** du mardi soir à **ANATOLE FRANCE** est un cours de gym tonique. Il dure 1 h et est suivi d'1/2 d'heure de stretching en option. Vous pouvez vous inscrire au cours seul pour 90 € ou prendre en plus l'option stretching en rajoutant 45 €. L'option stretching aura lieu si au moins 10 inscrits.

Le FLOW ZEN C'EST QUOI ??

Cardio, équilibre, souplesse, renforcement musculaire.

Cette activité physique, qui unit mouvement et musique, regroupe des techniques de la Gymnastique Suédoise avec différents exercices s'inspirant de multiples gymnastiques douces. Le FlowZen s'influence du Yoga, du Pilates, des arts martiaux chinois que sont le Tai Chi et le Qi Gong ou encore d'exercices inspirés de la méthode Feldenkrais et de relaxation. L'un des objectifs principaux du FlowZen est la prise de conscience totale du corps et de l'esprit à l'aide d'enchaînements de postures et exercices aux effets bénéfiques pour la santé.

GYMNASE BERGES

Comme prévu, suite au réaménagement de la salle d'escalade, la GV n'aura plus d'accès à cette salle. Aucune autre salle n'étant disponible au gymnase Bergès la seule solution proposée par la mairie est une salle dans le gymnase Jules Vallès. Etant donnée la superficie de cette salle les cours seront limités à 20 personnes. Le gymnase est situé à l'arrière de la salle Edmond Vigne. L'accès se fait au fond du parking situé à droite d'Edmond Vigne. La salle se trouve au 1er étage.

Il est obligatoire d'apporter son tapis personnel pour cette salle.