

# ACTI'GYM et santé

21 ans d'expérience "gym santé"  
à Dampierre en Burly  
et Ouzouer sur Loire



## SAISON 2020 – 2021

INSCRIPTIONS TOUTE L'ANNEE – ESSAIS GRATUITS

de 18 à bien plus de 77 ans

### Complexe sportif de Dampierre

Tous ces cours sont accessibles à tout âge, sauf quelques rares incapacités, le mieux est de venir essayer et en parler avec votre éducatrice sportive.

- **MARDI 18 h 20 - 19 h 20 1h**  
Swissball et autres structures gonflables gainage postural, musculation, souplesse, équilibre, etc.
- **MARDI 19 h 30 - 20 h 30 1h**  
Zen 'Attitude - Souplesse articulaire, étirements, amplitude respiratoire suivant l'énergétique chinoise
- **MERCREDI 18 h 00 - 19 h 00 1h**  
DOS et ARTICULATIONS / Gainage - Pilates - respect du dos et abdos. Souplesse et étirements pour soulager les articulations et le dos, etc.



### Gymnase d'Ouzouer Gym Santé Senior

- **JEUDI 10h15 - 11 h 15 1h**  
Prévention des chutes, mémoire en mouvement pour une meilleure autonomie au quotidien -Zen 'attitude pour un soulagement du dos et des articulations et une plus grande amplitude respiratoire, etc.



Cours assurés par *Brigitte*

Diplôme : BPJEPS-APT (Activités Physiques pour Tous)

#### Tarifs licence et affiliation comprise

1 h / hebdo : 142 € / an  
2 h / hebdo : 192 € / an  
Exemple de Pack liberté de choix 3 h à 222 € / an



#### Documents à fournir

Certificat médical de moins de 2 mois (préimprimé sur demande) ou questionnaire de santé si renouvellement de moins de 3 ans.  
Photo d'identité pour nouvelle inscription.

#### En PLUS ...

Renseignements administratifs :

Email : [actigym45@gmail.com](mailto:actigym45@gmail.com)

Renseignements techniques :

Tél : 06.81.38.27.58 – Email : [tzenergies@orange.fr](mailto:tzenergies@orange.fr)

Site : [www.tzenergies.fr](http://www.tzenergies.fr)

