

ACTI'GYM – santé

Mardi 5 septembre 2023

**Soirée de reprise et découverte
Inscriptions**

Soirée gratuite

18 h 10 – 19 h 00 SWISS BALL et autres structures gonflables :

- Gainage postural, Musculation.
- Souplesse, Proprioception, Équilibre, etc.

19 h 00 – 19 h 50 DOS et ARTICULATIONS :

- Gainage postural, Pilates, Abdos sans pression, Équilibre dos/abdos.
- Souplesse et étirements pour soulager les articulations et le dos, etc.

19 h 50 – 20 h 45 ZEN'ATTITUDE :

- le meilleur du yoga, taïchi, qi gong, shiatsu, Feldenkrais, kinésiologie du sport etc. en se détachant des techniques par des mouvements en décharge.
- Réappropriation des réflexes archaïques et d'une respiration libre.



Mixte - A partir de 18 ans

De 17 h 30 à 21 h 30: Inscriptions

Retrouvez-nous également
au
**forum des associations
d'Ouzouer-sur-Loire**
le **samedi 9 septembre**
de **10h à 17h**

**Espace culturel et sportif de
Dampierre en Burly
(à côté de la piscine)**

Cours assurés par Brigitte

Diplômée BPJEPS-APT (Activités Physiques pour Tous)



06.81.38.27.58
actigym45@gmail.com



www.tzenergies.fr
onglet Actigym

ACTI'GYM – santé

Mardi 5 septembre 2023
Soirée de reprise et découverte
Inscriptions

Soirée gratuite

18 h 10 – 19 h 00 SWISS BALL et autres structures gonflables :

- Gainage postural, Musculation.
- Souplesse, Proprioception, Équilibre, etc.

19 h 00 – 19 h 50 DOS et ARTICULATIONS :

- Gainage postural, Pilates, Abdos sans pression, Équilibre dos/abdos.
- Souplesse et étirements pour soulager les articulations et le dos, etc.

19 h 50 – 20 h 45 ZEN'ATTITUDE :

- le meilleur du yoga, taïchi, qi gong, shiatsu, Feldenkrais, kinésiologie du sport etc. en se détachant des techniques par des mouvements en décharge.
- Réappropriation des réflexes archaïques et d'une respiration libre.

De 17 h 30 à 21 h 30: Inscriptions

Retrouvez-nous également
au
**forum des associations
d'Ouzouer-sur-Loire**
le **samedi 9 septembre**
de **10h à 17h**



Mixte - A partir de 18 ans

**Espace culturel et sportif de
Dampierre en Burly
(à côté de la piscine)**

Cours assurés par Brigitte

Diplômée BPJEPS-APT (Activités Physiques pour Tous)



06.81.38.27.58
actigym45@gmail.com



www.tzenergies.fr
onglet Actigym