

## Tarif unique de 155 €

quel que soit le nombre d'heures,  
comprenant la licence et l'affiliation  
pour l'année sportive de  
septembre à fin juin,  
hors vacances scolaires.

A partir de 18 ans.

Possibilité de paiement en 3 fois.



### Document à fournir pour l'inscription

Vous aurez simplement à remplir un  
**questionnaire santé** signé sur  
l'honneur, attestant que vous n'avez  
aucun souci de santé.

Dans le cas contraire, il faudra fournir  
un certificat de non-contraindication  
au sport.

## ACTI'GYM OUZ - DAMP

**Salle multifonction de  
l'Espace culturel et sportif  
de Dampierre en Burly**

Rue de Chatillon  
(à côté de la piscine)



06.81.38.27.58  
actigym45@gmail.com



**www.tzenergies.fr**  
onglet Acti'gym



## ACTI'GYM - santé 2023 - 2024



**24 ans d'expérience  
"gym santé"  
à Dampierre en Burly**

**Cours adultes mixtes**

**Cours d'essais gratuits et  
inscriptions toute l'année**

## Cours assurés par Brigitte

Passionnée de biomécanique  
fonctionnelle et posturologie



- Educateur sportif B.P.J.E.P.S. Activités Physiques pour Tous
- Maître Praticien Hypnothérapeute Ericksonienne et PNL
- Praticienne certifiée en massages Shiatsu, Ayurvédiques et N.S.T. Bowen
- Kinésologue sportif
- Equilibrage énergétique

### MARDI 18 h 20 – 19 h 20 \*

- **DOS et ARTICULATIONS** : Gainage postural – Pilates – respect du dos et abdos –  
Les gains en résumé : Muscles posturaux renforcés et articulations déliées, etc.

### MARDI 19 h 25 – 20 h 25 \*\*

- **ZEN'ATTITUDE** : mix du meilleur du yoga, taïchi, qigong, shiatsu, feldenkrais, kinésiologie du sport, équilibrage énergétique etc. par des mouvements en décharge, en se réapproprient les réflexes archaïques et une respiration libre –  
Les gains en résumé : gestion du stress, meilleure respiration, plus d'aisance musculaire et articulaire, etc.

### MERCREDI 18 h 30 – 19 h 30 \*

- **SWISSBALL et autres structures gonflables** : cours ludique et rythmé –  
Les gains en résumé : Gainage postural, souplesse, équilibre, rythme inné primitif assurant un stock d'endorphine etc..

*Les trois cours sont différents et complémentaires, s'inscrivant dans un programme d'objectifs à atteindre tout au long de l'année. Des adaptations de niveau existent pour que chacun puisse évoluer d'année en année.*



Les cours se font pieds-nus.

Apporter une grande bouteille d'eau et une grande serviette.

Ils sont accessibles à tout âge, sauf quelques rares incapacités. Le mieux est de venir essayer et d'en parler avec votre éducative sportive.

\* Votre sangle abdominale et votre dos vous maintiennent au quotidien. En position de déséquilibre sur diverses structures gonflables, le centre du corps travaille plus, pour assurer une **meilleure stabilité par la sollicitation constante des muscles posturaux**, ceci développant votre 6ème sens : **la proprioception.**

\*\* L'utilisation de votre « 3ème œil » permet une **meilleure conscience du schéma corporel** et de ses capacités.