

ACTI'GYM – santé 2023 – 2024

24 ans d'expérience
"gym santé"

Cours d'essais et inscriptions toute l'année

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.

Mixte – A partir de 18 ans



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

- **SWISS BALL et autres structures gonflables** : cours ludique et rythmé, en position de déséquilibre sur diverses structures gonflables, votre centre du corps travaille plus, pour assurer une meilleure stabilité par la sollicitation constante des muscles posturaux, ceci développant votre 6ème sens : la proprioception – Les gains en résumé : Gainage postural, souplesse, équilibre, rythme inné primitif assurant un stock d'endorphine, etc.



Cours assurés par Brigitte

Diplômée BPJEPS-APT (Activités Physiques pour Tous)

**Espace culturel et sportif de
Dampierre en Burly**



06.81.38.27.58
actigym45@gmail.com



www.tzenergies.fr
onglet Acti'gym