

ACTI'GYM – santé 2024 – 2025

25 ans d'expérience
"gym santé"

Cours d'essais et inscriptions toute l'année

Tarifs : un cours 160 €, deux cours 200€,
trois cours 240€

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 – hypo-pression – respect du dos et abdos – proprioception (6ème sens : kinesthésique)

MARDI 19 h 30 – 20 h 30

- **ZEN'ATTITUDE souplesse articulaire et dos** : par des mouvements en décharge (Feldenkrais) en se réapproprient les réflexes archaïques et une respiration libre. Un équilibrage énergétique par la kinésiologie du sport et le shiatsu, la gestion du stress et bien d'autres techniques...

MERCREDI 18 h 30 – 19 h 30

- **SWISS BALL 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.



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