

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.

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-contre-indication 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 2024 - 2025



**25 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 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 – 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 *

- **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 éducatrice 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.