Activités sportives

Gym Fitness *Idéal pour travailler sa condition physique dans son ensemble*
Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Professeur : Kévin Duwez
Lundi 18h45 – 19h45 — salle de Danse du Petit Vivier — 126 €

Stretching *Permet de diminuer les douleurs lombaires*
Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Professeur : Kévin Duwez
Mercredi 18h30 – 19h30 — salle de Danse du Petit Vivier
Jeudi 18h15 – 19h15 — salle de Danse du Petit Vivier — 126 €

Gym d'entretien *Pour ne rien perdre de sa forme quand on commence à vieillir*
Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Professeur : Nathalie Bonnet
Vendredi 9h – 10h — salle de Danse du Petit Vivier — 126 €

Gym Pilates *De la gym pour fortifier les muscles profonds*
Contact : Gilbert Cann 06 44 23 60 82
Professeur : Marion Hérault
Mardi 11h15 – 12h15 — salle de Danse du Petit Vivier
Mardi 12h30 – 13h30 — salle de Danse du Petit Vivier
Jeudi 12h30 – 13h30 — salle de Danse du Petit Vivier — 126 €

Sports collectifs Adultes *Du sport **cardio** tout en s'amusant*
Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Professeur : Kévin Duwez
Mercredi 19h30 – 20h30 — salle de Danse du Petit Vivier — 126 €

FORMULES GROUPEES possibles pour 2 activités sportives
126 € + 50 €
faire 2 fiches et 2 chèques séparés

Activités manuelles

Atelier Couture

Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Atelier Débutantes
Professeure : Sandrine Albert 06 24 23 10 39
Lundi 14h – 16h — salle Chevrière — 140 €
Atelier Initiées
Professeure : Annick Joly 02 41 39 34 59
(15 séances suivant calendrier établi)
Lundi 14h – 16h30 — salle du Val de Maine — 195 €

Danses

Danses de société

Contact : Catherine Alix
Professeurs : Catherine Alix et P-Y Disant 02 41 77 24 36
Niveau débutants : rock and roll, valse, cha-cha-cha, tango, paso-doble
Mardi 20h15 – 21h 15 — salle de Danse du Petit Vivier — 115 €
Niveaux 2 et 3 : Tango argentin, samba, rumba, mambo, valse lente
Mardi 21h15 – 22h15 — salle de Danse du Petit Vivier — 115 €

Danse Hip – Hop (enfants de 7 à 18 ans)

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13 — reprise des cours le V. 6 octobre
Professeur : Wilfried Chabot
Niveau débutants : vendredi 18h20 – 19h20 — salle de Danse du Petit Vivier — 115 €
Niveaux 2 et 3 : vendredi 19h20 – 20h20 — salle de Danse du Petit Vivier — 115 €

Jay-Dance Fitness

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13
Professeure : Anaïs Garreau 06 40 60 57 91
Jeudi 19h30 – 20h30 — salle de Danse du petit Vivier — 126 €

Bien – Etre

Gym adaptée Séniors *Gym sur chaise + gym mémoire + parcours d'équilibre*

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13
Professeur : Kévin Duwez
Mercredi 9h30 – 10h30 2ème séance : 10h45 – 11h45 — salle du Val de Maine — 126 €

Hatha Yoga *Pratique douce et tonifiante pour aider le corps et l'esprit à se reconnecter*

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13
Professeure : Géraldine Drouet
Mardi 18h15 – 19h 15 niveau 1 (débutants)
Mardi 19h30 – 20h30 niveau 2 — salle du Val de Maine — 126 €

Yoga du Rire *Une curieuse gymnastique qui permet de retrouver calme et sérénité*

Contact : Marie-Christine Terrien 06 83 02 55 31
Professeure : Marie-Pierre Baranger
Vendredi 16h45 – 17h45 — salle du Val de Maine — 126 €

Marche douce *Retrouver le plaisir de marcher en découvrant l'environnement local.*
Décision collective de l'endroit où l'on désire marcher.
mardi 14h30 – 16h — départ parking salle du Val de Maine — gratuit