

Activités sportives

**FORMULES GROUPEES possibles pour 2 activités sportives de cette page
utiliser la fiche spécifique « formules groupées » pour votre inscription**

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 120 €

Jay-Dance Fitness

Concept unique de cours, à mi-chemin entre la danse et le fitness

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

Professeur : Anaïs Garreau

Jeudi 19h20 – 20h20 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Stretching

Etirements en douceur; 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 120 €

Gym douce

Pour ne rien perdre de sa forme quand on commence à vieillir

Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47

Professeur :

Vendredi 9h – 10h salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Gym Pilates

De la gym pour fortifier les muscles profonds

Contact : : Martine Fillon 06 41 75 04 47

Professeur : Marion Hérault

Mardi 11h15 – 12h15 puis 12h30 – 13h30 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Jeudi 12h30 – 13h30 salle de Danse du Petit Vivier

Sports collectifs Adultes

De la gym 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 120 €

Danses

Danses de société

Contact : Catherine Alix 02 41 77 24 36

Professeurs : Catherine Alix et P-Y Disant

Niveau débutants : rock and roll, valse, cha-cha-cha, tango, paso-doble

Mardi 20h15 – 21h 15 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Niveaux 2 et 3 : Tango argentin, samba, rumba, mambo, valse lente

Mardi 21h15 – 22h15 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

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

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

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 €

Bien – Etre

Gym adaptée Seniors (2 séances au choix)

Gym sur chaise + gym mémoire + parcours d'équilibre

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

Professeur : Kévin Duwez

Mercredi 9h30 – 10h30 salle du Val de Maine 120 €

Mercredi 10h45 – 11h45 salle du Val de Maine 120 €

Hatha Yoga (2 séances au choix)

possibilité de grouper les 2 séances pour 170 €

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

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

Professeur : Géraldine Drouet

Mardi 18h15 – 19h 15 niveau 1 salle du Val de Maine 120 €

Mardi 19h30 – 20h30 niveau 2 salle du Val de Maine 120 €

Yoga du Rire

Une gym dans le rire et la bonne humeur, qui permet de retrouver calme et sérénité

Contact : Marie-Christine Terrien 06 83 02 55 31

Professeur : M-Pierre Baranger

Vendredi 16h45 – 17h45 salle du Val de Maine 120 €

Marche douce

Retrouver le plaisir de marcher en découvrant l'environnement local.

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

mardi 14h30 – 16h30 départ parking du Val de Maine gratuit

Evènement à ne pas manquer
Exposition des Peintres de l'Abbaye
du 12 au 20 Octobre 2024
dans les salons de l'Abbaye

