Activités sportives

FORMULE GROUPEE possible pour 2 activités sportives de cette page

voir la fiche « formule groupée » sur le site pour inscription

Gym Fitness

Idéal pour travailler sa condition physique dans son ensemble
Contact : Martine Fillon 06 41 75 04 47
Professeur : Kévin Duwez 06 59 90 56 00
Lundi 18h45 – 19h45 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 06 59 90 56 00
Mercredi 18h30 – 19h30 salle du Val de Maine
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 : Orlane Chevallier
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 salle de Danse du Petit Vivier
Mardi 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 06 59 90 56 00
Mercredi 19h30 – 20h30 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Sophrologie

La pratique de la sophrologie a pour objectif une détente complète du corps et de l'esprit guidée par des techniques de relaxation douce. Les tensions, le stress s'apaisent, la confiance en soi et le sommeil sont de retour.

Contact AFR : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13
Professeur : Karine Loranchet, sophrologue formée par l'IFS de Paris
Lundi 17h – 18h15 salle du Val de Maine
15 séances (une tous les 15 jours) en alternance si 2 groupes sont constitués 150 €

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 120 €
Niveaux 2 et 3 : vendredi 19h20 – 20h20 salle de Danse du Petit Vivier 120 €

Bien – Etre

Gym adaptée Séniors (2 horaires au choix) *Gym sur chaise + gym mémoire + parcours d'équilibre*

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13 Professeur : Kévin Duwez 06 59 90 56 00
Mercredi 9h30 – 10h30 salle du Val de Maine 120 €
Mercredi 10h45 – 11h45 salle du Val de Maine 120 €

NOUVEAU : une séance de marche-équilibre d'1h le lundi de 10h45 à 11h45 avec Kévin Duwez
→ tarif « formule groupée » si l'heure de gym adaptée est couplée avec l'h de marche 170 €
→ tarif de 80 € si la formule est prise seule

Hatha Yoga (2 séances au choix)

Pratique douce et tonifiante pour aider le corps et l'esprit à se reconnecter
Contact : Béatrice Passedroit 06 71 02 59 36
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 €

Hatha Yoga doux sur chaise

Des séances spécialement adaptées aux personnes dont le corps est en souffrance
Jeudi 10h50 – 11h50 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 06 66 53 10 90
Vendredi 16h30 – 17h30 salle du Val de Maine 120 €

Marche douce

Pour retrouver le plaisir de marcher en découvrant l'environnement local.
mardi 14h30 – 16h30 départ parking du Val de Maine gratuit