

## 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 €



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



## 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