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 €

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 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 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

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

Sophrologie

Nouveau

La pratique de la sophrologie a pour objectif une détente complète du corps et de l'esprit guidée par des techniques de relaxation douce,autour d'un thème chaque trimestre. Par exemple, les tensions et le stress, la confiance en soi, le sommeil réparateur.

Contact : Arlette Maurisson 06 62 83 86 13

Professeur / Karine Loranchet, sophrologue formée à l'IFS de Paris

Lundi 17h – 18h15 salle du Val de Maine prix à définir en fonction du nombre d'inscriptions

Cours de découverte gratuit, le lundi 16 septembre -

Ensuite, cours tous les 15 jours à partir du 30 septembre (planning à établir ensemble)

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 - Breakdance (enfants à partir de 7 ans et ados jusqu'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 : Béatrice Passedroit 06 71 02 59 36

Professeur : Géraldine Drouet

Mardi 18h20 – 19h20 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