



COURS hebdomadaires à Réauville

MARCHE NORDIQUE SENIOR :

Technique de marche avec bâtons pour travail cardio vasculaire, renforcement musculaire et étirements.

lundi 14h00/15h30 départ de la Salle Polyvalente

GYM : Total body Workout :

Renforcement musculaire de tout le corps (abdos, fessiers, cuisses, dos, taille, et bras).

Gainage/Yoga/Pilates/Stretching

lundi 19h00/20h00 en extérieur ou à la Salle Polyvalente

ALORS ON DANSE !!!! :

Danser pour se défouler, se connecter au plaisir de la danse en toute simplicité ! Pas besoin de savoir danser !

De 8 à 88 ans.

mardi 19h00/20h00 en extérieur Salle Polyvalente

MARCHE NORDIQUE :

Technique de marche avec bâtons pour travail cardio vasculaire, renforcement musculaire et étirements.

mercredi 9h/10h30 départ de la Salle Polyvalente

YOGA DOUX :

Pranayama, postures de Hatha Yoga débutant, pose Yin Restorative et Relaxation ou Méditation Pleine Conscience.

mercredi 19h00/20h00 à la Salle polyvalente.

GYM SENIOR Mais Pas Que ! :

Renforcement musculaire complet et exercices d'équilibre en musique et en extérieur avec tapis, ballons, élastiques, etc...

Gainage doux/Pilates/Yoga/Etirements

vendredi 9h15/10h15 en extérieur ou à la Salle Polyvalente

Association GAÏA'SSO Réauville – 20 Impasse St Nizier – 26230 Réauville
Contact et Pré-inscription - Cours d'essai 5€ (à déduire d'une adhésion):

06 74 09 37 19

Site web : gaiasso.com

