



**ASSOCIATION GYM'LOISIRS PLABENNEC**  
SALLES L'ENVOLEE – ESPACE LOUIS COZ  
29860 PLABENNEC  
Site internet : gymloisirs-plabennec.fr

**SPORT SANTE  
DETENTE**

**PLANNING ACTIVITES ADULTES POUR LA SAISON 2023/2024**

Reprise des cours à partir du lundi 11 septembre 2024

LUNDI	10h30 à 11h30 16h55 à 17h55 18h à 19h 19h à 20h	Entretien physique multi-activités avec Mikaël. Le cours, ouvert initialement pour les hommes, est mixte . Sans musique Cours de PILATES (Christine) Gym dynamique (Cristina) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. <b>Apporter son ballon suisse</b> Renforcement musculaire (Cristina)
MARDI	9h15 à 10h15 9h15 à 10h15 14h à 15h 19H30 à 20H25 20h30 à 21h30	Marche : départ de la salle MARCEL BOUGUEN (Gloria) Gym dynamique (Marie-Laure) Cardio-renforcement musculaire. Gym sénior, (Marie-Jo ou Mikaël) équilibre, coordination motrice. Cours de PILATES (Sonia) Step cardio et renforcement musculaire (Sonia)
MERCREDI	17h20 à 18h20 18h30 à 19h45	Gym adaptée pour adultes de l'ESAT et des foyers (Mikaël) Renforcement musculaire, stretching ,gym détente (Cristina)
JEUDI	9h15 à 10h15 19h15 à 20h15	Gym dynamique (Mikaël) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. <b>Apporter son ballon suisse</b> Cours latino fitness (Healen)
VENDREDI	9h à 10h 14h00 à 16h 18h à 19h15 19 h05à 20 h05	Gym'entretien,( Marie-Jo ou Mikaël), tonification musculaire, souplesse, coordination. Marche nordique (Mikaël) Stretching, relaxation (Cristina). Gym tonique, step, renforcement musculaire (Marie-Laure )
SAMEDI	09h30 à 11h00	Rattrapage du cours du vendredi soir par Marie Laure

**Les cours** sont effectués en musique (sauf cours du lundi matin) avec un matériel varié .  
non fourni par le club : tapis de sol, ballons paille, ballons suisse, haltères, bracelets lestés, élastiband,  
mis à disposition par le club : bâtons lestés, step.

Les séances ont pour objectifs : renforcement musculaire, cuisses-abdo- fessiers, enchaînements et coordination, séances cardio, étirements.

**La carte d'adhésion** est valable pour la saison sportive 2022/2023 (septembre 2022 à juin 2023) avec possibilité de participer à toutes les séances. Le club accepte les chèques-vacances, les coupons-sports, les chèques-sport du conseil régional.

**Age minimum** : 18 ans (16 ans pour le cours latino fitness)

**Inscriptions :**

- au forum des associations salle René Le Bras le samedi 09 septembre de 14h à 17h à l'ENVOLEE.
- vendredi 08 septembre de 18h00 à 20h00
- vendredi 15 septembre de 18h00 à 20h00

**Le certificat médical ou l'attestation médicale sur l'honneur ne sont plus obligatoires à l'inscription.**

Vous aurez un Imprimé « Droit à l'image » à signer.