



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 2024/2025

Reprise des cours à partir du lundi 09 septembre 2024

LUNDI	10h30 à 11h30 16h55 à 17h55 18h à 19h 19h à 20h	Entretien physique multi-activités avec Mikaël. Sans musique Cours de PILATES (Christine) apporter ballon suisse/ballon paille Gym dynamique (Cristina) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. Apporter son ballon suisse. 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, (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 18h00 à 19h00 19h15 à 20h15	Gym dynamique (Mikaël) Ball'zen /ballon suisse. Exercices de gainage. Apporter son ballon suisse. Cours zumba- latino fitness groupe 1 (Healen) Cours zumba- latino fitness groupe 2 (Healen)
VENDREDI	9h à 10h 14h00 à 16h 18h à 19h15 19 h05à 20 h05	Gym'entretien,(Marie-Laure 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 2024/2025 (septembre 2024 à juin 2025) avec possibilité de participer à toutes les séances. Tous les cours sont mixtes.

Le club accepte les chèques-vacances, les coupons-sports, les chèques-sport du conseil régional.

Age minimum : 18 ans (14 ans pour le cours zumba-latino fitness)

Inscriptions :

- au forum des associations salle René Le Bras le samedi 07 septembre de 14h à 17h
à l'ENVOLEE.

- vendredi 06 septembre de 18h00 à 20h00

- samedi 14 septembre de 10h00 à 12h00

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

- Imprimé de droit à l'image à signer pour les enfants de l'éveil corporel et de la gym dansée.

Le club n'accepte pas le stockage de matériel privé dans le local rangement.