

Inscription lundi 20  
juin de 18 à 20h à la  
salle saint Cécile

# GYM du PLESSIS

Contact :

[gymduplessis@gmail.com](mailto:gymduplessis@gmail.com)

06 13 75 38 32

Les Mercredis  
soirs de  
20h35 à 21h35



## Un cours de Zumba

renommé pour son dynamisme et la qualité de ses cours

Cette activité rencontre un vif succès auprès des adhérents qui dansent de belles chorégraphies sur des musiques latines.

Les MARDIS  
MATINS

La gym d'entretien permet d'entretenir son corps tout en douceur pour prendre soin de sa musculature et de ses articulations.



La gym douce sur chaise est ouverte à tous même aux personnes qui ont du mal à tenir la station debout. Cette activité est encadrée par une éducatrice sportive et en APA (activité sportive adaptée). Elle est dotée d'une grande bienveillance et les cours sont très appréciés par les participants qui ont à cœur de venir au cours « *c'est formidable on travaille tout en douceur, on se sent tellement bien en sortant...et en plus elle nous fait aussi travailler la mémoire....* » .

Les mercredis  
soirs de 18h30  
à 19h30 et de  
19h30 à 20h30.

## FITNESS

Cours de fitness autour d'exercices très variés d'une séance sur l'autre....

Les cours de Pilâtes sont assurés par une éducatrice sportive. Elle est très à l'écoute et aux petits soins avec tous les participants et adapte les exercices pour certains quand ils ont des douleurs ou des maux. Le pilâtes est une série d'exercices de renforcement musculaire en portant une attention particulière au rythme des respirations.

3 cours

Jeudi de 18h30 à 19h30

Jeudi de 19h30 à 20h30

Vendredi de 11 à 12h



**Cours d'essai gratuit  
au mois de Juin.**