

Gym Santé

En Club de Gymnastique

C'est sous la conduite d'une animatrice professionnelle diplômée de l'Institut National de Formation FFG avec la Méthode de GASQUET

En Club c'est aussi pratiquer en collectif et en petit groupe, favoriser la création, le maintien ou le renforcement d'un lien social. Des séances adaptées au public.

FÉDÉRATION FRANÇAISE
Gym



Gym Adulte

Aéro Danse

Entre amis ou en famille, venez apprendre des chorégraphies sur divers thèmes musicaux. Convivialité, fun et ambiance obligatoire. Ados, Adultes

Training Gym

Circuits de renforcement musculaire, ateliers, tabata.....Ados, Adultes



Bien être et Santé

gym+

Booster sa forme et son bien-être physique et moral. Prévenir les méfaits de la sédentarité.

Retrouver la forme en prenant soin de son dos.

Prévenir les mauvais gestes et habitudes qui favorisent la lombalgie. Apprendre les mouvements et gestes qui permettent d'utiliser activement son corps. Prévenir les désagréments liés à l'avancée dans l'âge.



Personne ayant une prescription médicale et voulant poursuivre le sport en milieu associatif tout en restant accompagnée avec séances adaptées aux diverses pathologies

Cours

Gymnase Emile Bernard rue Fontquentin à Roanne
COSEC Paul Desroche rue Pablo Neruda à Mably