

Gymnastique volontaire Réguisheim

**Reprise Mardi le 12 septembre 2023 •
Espace des Trois Cœurs**

Lundi

9H15 - 10H15

Gym douce

Isabelle
(adultes)

19H00 - 20H00

Remise en forme

Multi activités modérées.

Lionel
(adultes)

20H15 - 21H15

Tai-Chi / Qi-Gong

Gym énergétique reliant le corps et l'esprit.

Lionel
(adultes)

Mardi

17H45 - 18H45

Pilates

Isabelle

Concentration, respiration, fluidité du mouvement, force et souplesse,...

19H00 - 20H00

Cocktail de Fitness

Isabelle

Exercices sollicitant plusieurs chaînes musculaires. Travail de cardio, de renforcement musculaire, d'équilibre, d'agilité et de coordination.

Mercredi

14H00 - 15H00

Qi-Gong Thérapeutique

Lionel
(adultes)

19H15 - 20H15

Gym musculaire

Renforcement musculaire, abdos, fessiers, étirements

Rania

Jeudi

19H00 - 20H00

Fitness Aérobic

Gym fitness accessible à tous

Lionel

Nouveauté

Marche Nordique à partir d'octobre

TARIFS ANNUELS

Jeunes * 75 €

Adultes * 125 €

Pilates 170 €

* Tarif permettant de participer à l'ensemble des cours de la semaine, sauf le Pilates.
Soit 7 cours inclus.

www.reguisheim.org

Ne pas jeter sur la voie
publique

Inscription

Inscription sur place avant les cours
1 séance d'essai gratuite
Bulletin d'inscription et **certificat
médical obligatoire**

Ces tarifs comprennent la licence, l'assurance
obligatoire et le coût des animateurs
professionnels.

Contact : Annette

☎ 06 28 34 10 42

✉ gvreguisheim@gmail.com

