



Gymnastique volontaire Régusheim

Reprise Mercredi le 11 septembre 2024
Espace des Trois Cœurs

Lundi

9H15 - 10H15
Gym douce Isabelle
(adultes)

19H00 - 20H00
Remise en forme Lionel
(adultes)
Multi activités modérées.

20H15 - 21H15
Taï-Chi / Qi-Gong Lionel
(adultes)
Gym énergétique reliant le corps et l'esprit.

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)

19H00 - 20H00
Gym musculaire Rania
Renforcement musculaire, abdos, fessiers, étirements

Changement d'horaire mercredi soir 19h

Jeudi

19H00 - 20H00
Fitness Aérobic Lionel
Gym fitness accessible à tous

Marche Nordique
reprise le 24.09.2024

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.regusheim.org

Ne pas jeter sur la voie
publique



Contact : Annette

 06 28 34 10 42

 gvregusheim@gmail.com