

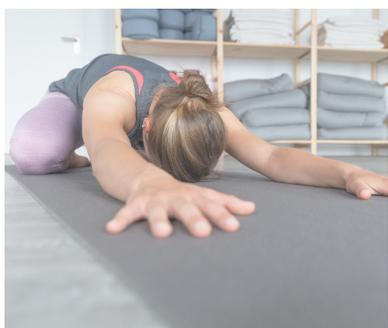
100

# Gymnastique Douce

La gymnastique douce, comme son nom l'indique, permet de s'entretenir sans réclamer au corps un effort violent. C'est une manière agréable (et sans risque) d'améliorer sa souplesse, son tonus musculaire, son rythme cardiaque et aussi de protéger ses articulations et de se détendre.

La pratique régulière de l'activité favorise l'apaisement des tensions, améliore force et équilibre.

A mi-chemin entre la gymnastique classique et la pratique douce, la gymnastique douce vous aidera à vous muscler tout en douceur, sans provoquer de douleur et en laissant de côté l'aspect cardio.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

📅 Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

**A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires**

# Gymnastique Douce

101

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
A définir	Lundi	9h00 à 10h00	Philippe Vieux
A définir	Lundi	10h15 à 11h15	Pierre Chevalier
Salle Petit Cîteaux	Lundi	10h30 à 11h30	Paul Vitré
Salle des Chantalistes	Mardi	9h15 à 10h15	Kévin Ruiz
Centre Social des Grésilles	Mardi	10h15 à 11h15	Véronique Chaffangeon
Salle des Chantalistes	Mardi	10h30 à 11h30	Kévin Ruiz
Salle Petit Cîteaux	Jeudi	9h15 à 10h15	Philippe Vieux
A définir	Jeudi	10h15 à 11h15	Kévin Ruiz
La Maison Maladière	Jeudi	10h15 à 11h15	Véronique Chaffangeon

Certificat  
médical obligatoire

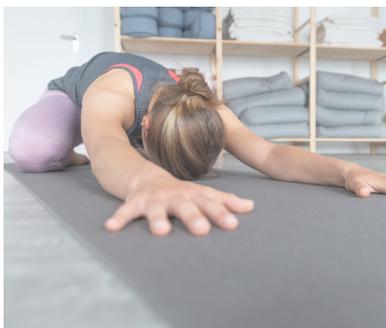


102

# Gymnastique Classique

Cette gymnastique apporte plaisir et détente, permet d'apprivoiser son corps en douceur et de découvrir en soi des aptitudes physiques inexploitées. Chaque séance associe des assouplissements, des étirements et des exercices de tonicité musculaire. Comme toute activité physique elle permet d'améliorer le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

Il s'agit d'entretenir sa forme physique. Plus accessible que la gymnastique tonique et moins doux que la gymnastique douce, elle est le bon compromis pour qui désire reprendre une activité physique avec un travail cardio assez faible.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

📅 Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020

📅 Reprise la semaine du 14 septembre 2020

📅 Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

**A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires**

# Gymnastique Classique

103

Lieu	Jour	Horaires	Intervenant(es)
A définir	Lundi	9h à 10h	Vincent Vollmer
Salle Petit Cîteaux	Lundi	9h15 à 10h15	Paul Vitré
Gymnase des Bourroches	Lundi	10h30 à 11h30	Kévin Ruiz
Centre Social des Grésilles	Mardi	9h à 10h	Véronique Chaffangeon
Gymnase Boivin	Mardi	10h15 à 11h15	Pierre Chevalier
Le Tempo	Mardi	10h30 à 11h30	Philippe Vieux
La Maison Maladière	Jeudi	9h à 10h	Véronique Chaffangeon
Maison Phare annexe 2	Vendredi	9h à 10h	Pierre Chevalier
Gymnase Boivin	Vendredi	9h à 10h	Vincent Vollmer
Salle Petit Cîteaux	Vendredi	14h15 à 15h15	Philippe Vieux

Certificat  
médical obligatoire



104

# Gymnastique Tonique

Mélanges d'exercices de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, cette activité est adaptée aux personnes aimant se muscler en bougeant.



TARIF 1

70€

TARIF 2

63€

TARIF 3

49€

TARIF 4

35€

- Calendrier disponible à l'accueil de l'OPAD le 31 août 2020
- Reprise la semaine du 14 septembre 2020
- Prévoir d'apporter son tapis de sol (non fourni)

**A l'année : 25 séances minimum hors vacances scolaires**

# Gymnastique Tonique

105

Lieu	Jour	Horaires	Intervenants
Gymnase des Bourroches	Lundi	9h15 à 10h15	Kévin Ruiz
Gymnase Chambelland	Lundi	10h30 à 11h30	Philippe Vieux
Salle Petit Cîteaux	Mardi	9h15 à 10h15	Philippe Vieux
A définir	Jeudi	9h à 10h	Kévin Ruiz
Gymnase Boivin	Vendredi	10h15 à 11h15	Vincent Vollmer

Certificat  
médical obligatoire

