

# MINIAC GYM TONIC

**Votre spécialiste de la Gym s'occupe de toute la famille**



## 3 à 5 ans

Toutes les pratiques gymniques mettant en action les verbes : courir, sauter, grimper, rouler, ramper, danser, jouer, chanter..... Tout cela afin de prolonger l'éveil psychomoteur, de développer les repères dans l'espace et le temps, de découvrir ses possibilités d'action et d'expression, ziko-motricité, (seul et en groupe). Le tout assurément ludique.

## 6 & 7 ans

Dans le prolongement des plus jeunes avec néanmoins plus d'exigence. Une étape transitoire à mi-chemin entre les deux cours.

## 8 ans & +

Objectifs multiples : diversifier les aptitudes physiques, habileté dans un large éventail de situations motrices et développer sa personnalité et sa relation aux autres. Pour cela : les outils que nous propose la gym sportive : poutre, saut, sol, barres .... mais aussi accro-gym, expression corporelle, et toute activité en rapport avec la pratique gymnique.



Rajout possible d'un créneau à 14h30 suivant le nombre d'inscriptions  
La répartition par âges peut varier en fonction des effectifs dans chaque groupe



## Cross Training

## Adultes

Préparation physique basée sur l'athlétisme, la gym, l'haltérophilie (pas de machine comme en muscu, la machine c'est toi). Des exercices variés, des mouvements fonctionnels, des entraînements intenses et personnalisables : ce cours fera de toi une personne + forte, + rapide, + résistante.

## MiniacGymTonic

Espace Bel air - Miniac Morvan  
Téléphone : Régine 06.85.49.96.31  
Paskaline 06.86.28.00.77  
contact jeunes Fabienne 07.87.11.00.45  
miniacgymenfant@gmail.com

## Adhésion

Pour tous, début sept. au forum de Miniac ou lors des cours

## Reprise des cours

la semaine suivant le forum

Encadrants diplômés d'état et certifiés A.P.A. (activité physique adaptée)  
Equilibre et Yoga

# MiniacGym Tonic

Espace Bel air - Miniac Morvan  
Tél : : Régine 06.85.49.96.31  
Paskaline 06.86.28.00.77  
miniacgymtonic@gmail.com

## Jours & heures des rendez-vous :

Mardi de 9h30 à 10h30 Body Sculpt  
de 11h00 à 12h00 EquiliGym Douce  
de 20h30 à 21h30 Body Sculpt  
Mercredi de 10h30 à 11h30 Pilates Yoga Gym  
de 15h45 à 16h45 6 à 7 ans  
de 17h00 à 17h45 3 à 5 ans  
de 18h00 à 19h00 8 à 10 ans  
de 19h30 à 21h max Cross Training



## EquiliGym Douce

### Seniors

Aisance, plus de stabilité, moins d'étourdissements et de perte d'équilibre, + de facilité dans les descentes et de vos remontées du sol. Avec des parcours pour la coordination, l'équilibre pur, des ateliers pour les capacités périphériques et sensorielles. Ce cours sera suffisamment différencié pour convenir à vos aptitudes avec ou sans accessoire. (cane, déambulateur..). Retrouver confiance en soi.

## Pilates Yoga Gym

### Adultes

Que des techniques douces....le tout permet un travail en profondeur : tonification musculaire, souplesse, endurance musculaire, respiration, relaxation, diminution du stress, de la fatigue et des douleurs.

Juste un moment pour prendre conscience de l'unité de son corps !!!



## Bodysculpt

### 2 créneaux

### Adultes

Associez : activités cardio-pulmonaire, tonification musculaire (Hiit, Tabata,...) et stretching, le tout assaisonné de dynamisme et de bonne humeur et vous obtenez un vrai plus pour votre condition physique. Lâchez prise !!

## Tarifs annuels

Cours enfants	-	1 cours par semaine	95 €
Cours Adultes	{	- 1 cours par semaine	85 €
		- 2 cours par semaine	150 €
		- 3 cours par semaine	180 €

**Attention !!!** Paiement possible par : chèques vacances ou coupons sport.  
- 10 % sur le cours le moins cher dès la seconde inscription sous le même toit.