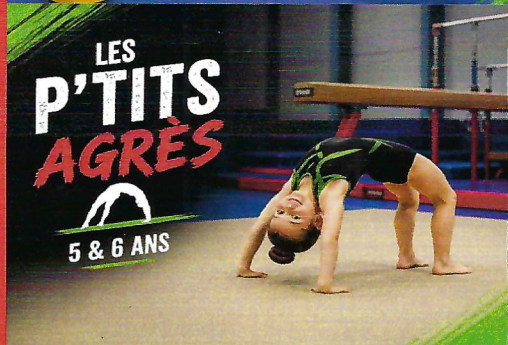


MINIACGYM TONIC

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



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.

MiniacGym Tonic

Espace Bel air - Miniac Morvan

Téléphone :

contact jeunes Fabienne 07.87.11.00.45

contact adultes Margot 06.95.56.48.50

miniacgymenfant@gmail.com

Adhésion

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

Reprise des cours

la semaine suivant le forum

Mélanie, Paskaline & Sam :

Encadrants diplômés d'état et certifiés

A.P.A.(activité physique adaptée) Equilibre et Yoga

MiniacGymTonic

Espace Bel air - Miniac Morvan

Téléphone :

jeunes Fabienne 07.87.11.00.45

adultes Margot 06.95.56.48.50

miniacgymtonic@gmail.com

Jours & heures des rendez-vous :

Mardi	de 9h30 à 10h30	Body Sculpt
	de 11h00 à 12h00	EquiliGymDouce
	de 20h00 à 21h00	Body Sculpt
Mercredi	de 10h30 à 11h30	PilatesYogaGym
	de 14h30 à 15h30	7 à 8 ans
	de 15h45 à 16h45	5 à 6 ans
	de 17h00 à 17h45	3 à 4 ans
	de 18h00 à 19h00	9 à 10 ans
	de 19h30 à 21h max	CrossTraining



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. (canne, 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

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 95 €

- 2 cours par semaine 170 €

- 3 cours par semaine 200 €

Attention !!! Paiement possible par : chèques vacances ou coupons sport.

- 10 % sur le cours le moins cher dès la seconde inscription sous le même toit.