



Idéal pour garder la forme !

# Gym TRAINING

c'est diverses activités gymniques en une séance.

## CARDIO:

Se dépenser avec l'aérobic, gym tonic, L.I.A...

## ENTRETIEN:

Tonifier son corps et améliorer ma posture avec le renforcement musculaire(bras, cuisses, dos, abdos, fessiers) et le stretching.

## EXPRESSION:

Améliorer ses réflexes avec la découverte et la pratique de la GR et ses engins: corde/cerceau/ballon/massues/ruban.

## COORDINATION:

Bouger et faire travailler sa mémoire avec des activités dansées, des chorégraphies avec et sans engins.



**Mercredi 20h à 21h**  
**Salle des agrès du gymnase de**  
**CASTRIES**

**Pour la modique somme de 60 € !!!**



La gymnastique est une pratique sportive qui permet de développer de nombreuses qualités telles que le sens du rythme, la motricité, l'équilibre, la rigueur ou encore la persévérance. Elle renforce les muscles, les articulations mais aussi les os. Ainsi, en pratiquant régulièrement la gymnastique, vous allez améliorer votre endurance, votre équilibre et votre souplesse. Cerise sur le gâteau : les tenues brillent de mille feu et à l'Elan gymnique c'est au sein d'une équipe dynamique !

☎ : 06.23.02.14.32 ✉ : [watremez@rocketmail.com](mailto:watremez@rocketmail.com)

<https://www.elangymniquescantoncastriote.com/>



Elan Gymnique ISA



Instagram

elangymcastriesvendargues