

La Gymnastique Montesquirienne

L'association de **Gymnastique Montesquirienne** propose plusieurs types d'activités :

- **des cours adultes de cardio training et renforcement musculaire** avec la pratique, entre autres, de plusieurs activités comme le step (marche) et le LIA (Low impact aerobie). Ce sont des activités chorégraphiées en musique, faisant appel principalement aux qualités d'endurance aérobie et de coordination. Bénéfices : amélioration des fonctions cardio-vasculaires et respiratoires, tonicité, coordination et équilibre...
- **la pratique d'activités de plein air** : "gym nature", marche rapide et exercices de renforcement et d'étirement à l'extérieur, dans des zones situées autour du village (bord du canal, bois Barrat...) qui permet des moments de convivialité et un bon bol de plein air en groupe !
- **des cours de gymnastique douce**, axés sur la prévention du mal de dos et sur l'équilibre avec un renforcement des muscles profonds, un travail sur l'amplitude articulaire (étirements), sur l'écoute des sensations et la relaxation.
- **l'association organise également la gymnastique pour enfants**. C'est une activité de loisirs visant à susciter chez l'enfant le plaisir de bouger afin que l'activité physique fasse partie de ses préoccupations jusqu'à l'âge adulte !

Horaires des cours

- Lundi de 18h30 à 19h30 et de 19h30 à 20h30 : cours de gym "cardio"
- Mardi matin de 10h30 à 11h30 : en alternance chaque semaine, un cours de gym douce / un cours de gym "nature"
- Mardi après-midi cours pour les enfants de 16h45 à 17h30 (3 - 5 ans) et de 17h30 à 18h30 (6 - 10 ans)
- Jeudi de 18h30 à 19h30 : gym douce et de 19h30 à 20h30 : gym cardio

Nous proposons des cours d'essai gratuits. N'hésitez pas à en profiter !

Pour tout renseignement, contacter nous : Cette adresse e-mail est protégée contre les robots spammeurs. Vous devez activer le JavaScript pour la visualiser. `document.getElementById('cloak1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1').innerHTML = ''; var prefix = 'ma' + 'il' + 'to'; var path = 'hr' + 'ef' + '='; var addy1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1 =`

```
'gymnastique.montesquieu' + '@'; addy1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1  
= addy1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1 + 'laposte' + '.' + 'net'; var  
addy_text1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1 = 'gymnastique.montesquieu'  
+ '@' + 'laposte' + '.' + 'net';document.getElementById('cloak1b5538fa  
0d279f14ef01e278af9c79b1').innerHTML +=  
'+addy\_text1b5538fa0d279f14ef01e278af9c79b1+';
```

Tarifs (2021-2022)

Nos tarifs annuels (possibilité de payer en 3 fois) :

- 165 € : accès illimité à tous les cours : gym douce, gym cardio, gym
"nature"
- 120 € : cours enfants

Le bureau

Sophie Cheloudtchenko (Présidente)
Sarah Mahcer (Trésorière)
Bernard Thon (Secrétaire)

Brigitte Génolini (professeure)
06 67 23 92 69