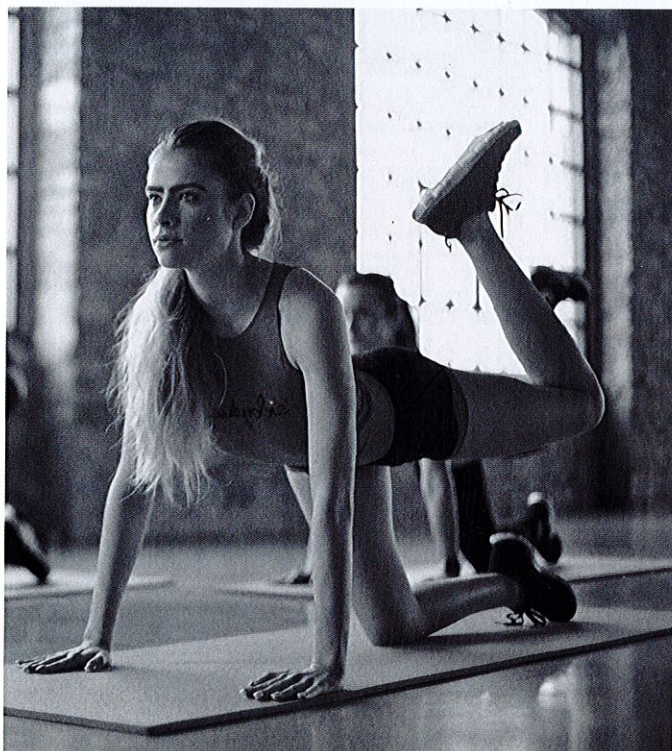




Tonic Gym Germanaise

Saison 2019 / 2020

Bouger,
c'est vivre!



Salle polyvalente
Saint Germain en Cogles

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
16h – 17h	Gym Douce Avec Isabelle			
18h30 – 19h30		ZUMBA kids Avec Audrey		
19h – 20h			PILATES Avec Isabelle	
19h45 – 20h45				ZUMBA fitness Avec Loréna
19h45 – 21h15	RENFO Avec Isabelle			
20h15 – 21h15		STRONG + ZUMBA Avec Camille		

Reprise des cours à partir du 9 Septembre
(exception du Strong : 17 Septembre)

Gym Douce

Isabelle vous propose un cours senior de Gym douce. Les exercices sont adaptés pour améliorer ou entretenir votre souplesse, vous travaillerez aussi votre renfort musculaire, des enchaînements et de la relaxation. Nouveauté à la rentrée une initiation au gymball et au pilates. Et tout cela en douceur!

RENFO

Ce sport permet d'augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. Les bienfaits du renforcement musculaire sont une meilleure endurance, le renforcement des articulations et des tendons ou un système cardiovasculaire plus résistant.

ZUMBA kids

Les séances comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie de Zumba Adulte. La Zumba Kids comporte aussi des jeux et des activités. Les enfants développent alors l'esprit d'équipes, la confiance, le respect, la mémoire, la créativité et la coordination.

STRONG

Ce sont des séquences d'entraînement avec des exercices de renforcement musculaire et des activités centrées sur le cardio, le tout au rythme d'une musique. Chaque mouvement est fait pour vous pousser à tout donner. Vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers.

PILATES

+ Gym Ball

Sport qui se pratique au sol et permet de développer sa flexibilité, corriger les mauvaises postures dues à d'anciennes habitudes. Le Pilates travaille le renforcement des muscles profonds, notamment ceux du tronc.

ZUMBA fitness

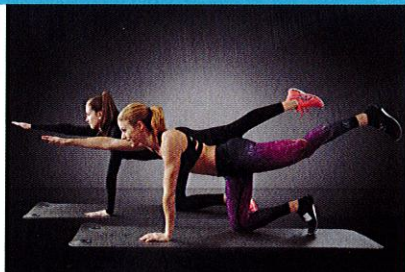
La Zumba Fitness est le phénomène danse-gym qui incorpore la musique et les mouvements des danses latines et internationales, créant ainsi des séances d'entraînement dynamiques, amusantes et efficaces.

Tarifs

Adultes : 120 €
Ados (11-18 ans) : 90 €
Enfants (à partir de 5 ans) : 70 €
Gym douce (à partir de 60 ans) : 60 €
Familie (1 adulte + 1 enfant/ ado) : 180 €

AVOIR UN ESPRIT SAIN

DANS UN CORPS SAIN !



Parce que le corps
mérite du sport !



Association Tonic Gym
Germanaise

Contacts

Zumba fitness, renforcement
musculaire, pilates, strong, Zumba kids :
m.hamard462@outlook.fr

Gym douce: annie.boismartel@orange.fr



Tonic Gym Germanaise

Ne pas jeter sur la voie publique