



GYM MULTIACTIVITES 3/6 ans

- Les activités d'adresse
- Parcours de motricité
- Les activités d'opposition
- Les activités de poursuite
- Les activités de conquête
- Les activités d'expression...

Le mercredi de 9h15 à 10h00
Démarrage mercredi 9 septembre



ZUMB'INETTES 7 / 11 ans

"bouger vite et s'amuser". Ce style de danse fitness combine des chorégraphies simples sur des rythmes merengue, cumbia, reggaeton

Le mercredi de 10h00 à 11h00
Démarrage mercredi 9 septembre



STREET DANCE 8/ 12 ans

Ensemble de danses venues principalement des États-Unis. Le new style ou new school est une des danses les plus connues et se pratique sur des musiques hip-hop, ou autres qui sont très rythmiques et comportant beaucoup de basses.

Le mercredi de 16h30 à 17h30
Démarrage mercredi 9 septembre

A THORAISE POUR LES ENFANTS, INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS 06.18.19.37.64



GYM D'ENTRETIEN ADULTES / SENIORS
Être à l'écoute de votre corps, luttiez contre l'inactivité. Préservez votre autonomie, conservez vos muscles, votre force et vos aptitudes cardiovasculaires. Maintenez votre souplesse et votre équilibre, renforcez vos habilités motrices et préservez votre mémoire. Être à l'écoute de votre corps, luttiez contre l'inactivité et soyez acteur de votre santé.
Le mercredi de 11h à 12h
Démarrage le 09 septembre



PILATES BODY ZEN
Trouvez votre équilibre, apprenez à maîtriser votre respiration et vous maintenir correctement. En douceur apprenez à ressentir vos muscles profonds pour un bien-être corporel et une harmonie corps/esprit. Un excellent moyen de vous permettre de vous relaxer.
Le lundi de 18h à 19h
Démarrage le lundi 14 septembre



GYM TENDANCES RENFORT MUSCULAIRE
Renfort musculaire bras, cuisses, abdos, fessiers avec ou sans matériel. Apprenez à améliorer votre condition physique
Le lundi de 19h à 20h et le Mercredi de 18h à 19h
Démarrage le lundi 14 septembre



ZUM' BY LISON ADOS-ADULTES
Programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, soca, samba, tango, flamenco...)
Le Mercredi de 20h30 à 21h30
Démarrage le mercredi 16 septembre

A THORAISE
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS
06.18.19.37.64