

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
		9h30-10h30 PILATES <i>Linda</i> Salle G	9h30-10h30 PILATES <i>Maëlen</i> Salle G		10h-11h TONUS <i>Maëlen</i> Salle G
10h30-11h15 GYM DOUCE <i>Romain</i> Salle G	10h30-11h30 GYM DYNAMIQUE <i>Romain</i> Salle G	10h30-11h15 BODY TONE <i>Linda</i> Salle G	10h30-11h30 GYM DOUCE <i>Maëlen</i> Salle G	10h45-11h45 GYM DOUCE & STRETCHING <i>Romain</i> Salle G	11h-12h CROSS TRAINING <i>Maëlen</i> Salle G
11h15-12h00 GYM EQUILIBRE <i>Romain</i> Salle G		11h15-12h15 YOGA-PILATES <i>Linda</i> Salle G		11h45-12h30 GYM TONIQUE <i>Romain</i> Salle G	
				12h30-13h15 CARDIOBOXING <i>Romain</i> Salle G	
	18h-19h SPECIFIQUE DOS <i>Linda</i> Salle M		18h-19h SPECIFIQUE DOS <i>Linda</i> Salle M	18h-19h STRETCHING <i>Linda</i> Salle G	
	19h-20h BODY ZEN <i>Linda</i> Salle M		19h-20h BODY ZEN <i>Linda</i> Salle M	19h-20h YOGA PILATES <i>Linda</i> Salle G	
	20h-21h PILATES <i>Linda</i> Salle M	20h-21h FLEX-PILATES <i>Linda</i> Salle M	20h10-21h10 PILATES <i>Linda</i> Salle G		

DÉTAIL DES COURS DISPENSÉS

- BODY TONE : Renforcement musculaire, coordination avec petites charges.
- BODY ZEN : Fusion dynamique de Tai-chi chuan, hatha Yoga, Pilates, Stretching et relaxation.
- CARDIOBOXING : Entraînement cardio corps entier proposant des mouvements de boxe dans le vide.
- CROSS TRAINING : Alternance intensive d'exercices cardio et de renforcement musculaire.
- FLEX PILATES : Cours qui associe exercices de Pilates et exercices d'assouplissement spécifiques.
- GYM DOUCE : Équilibre, adresse, coordination, tonification et assouplissement.
- GYM DYNAMIQUE : renforcement musculaire complet, cardio et autres qualités physiques.
- GYM ÉQUILIBRE : renforcement musculaire, travail du bas du corps, des abdominaux et du haut du corps.
- GYM TONIQUE : Cardio et renforcement musculaire.
- PILATES : Renforcement des muscles profonds associée à une respiration contrôlée.
- STRETCHING : Méthode d'étirements musculaires doux qui vise à soulager tensions et douleurs.
- SPECIFIQUE DOS : Programme conçu pour soulager et prévenir tensions et douleurs dorsales.
- TONUS : Remise en forme progressive, avec renforcement musculaire ciblé travail articulaire.
- YOGA PILATES : Associe les vertus relaxantes du Yoga et le renforcement du Pilates.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- **Sur internet** : <https://tinyurl.com/28j9jrc2>
- **Ou en papier** (sous enveloppe libellée Gym Volontaire 1 rue du Champ Neuf 35650 LE RHEU) :
 - Fiche d'inscription ci-dessus
 - Attestation santé (conserver le questionnaire santé)
 - Règlement
 - Attestation parentale pour les mineurs
- **Au forum des Associations le 6 septembre 2025**

MODALITÉS PRATIQUES

- Les cours ont lieu dans la salle de Gymnastique (Salle G) ou dans la salle Multi-activités (Salle M) au COSEC (Avenue du stade 35650 Le Rheu).
- A apporter : chaussures de salle propres, serviette et eau.
- Reprise des cours **lundi 15 septembre 2025**.
- Les cours s'interrompent lors des vacances scolaires.
- Pour plus d'informations : gymvlerheu@gmail.com

⚠ Seul un dossier complet permet l'accès aux salles