

## ENFANT

JEUNE GYM HAUTE-RIVOIRE Saison Gymnique 2019-2020 Pascale Gougau 06 84 95 66 28			
Années	Jours	Heures	Catégories
2016-2015	MARDI	17h à 18h	Baby gym
2014-2013-2012	LUNDI	17h à 18h30	Parcours
2011-2010-2009	Mardi	18h à 20h	Mini-Enchaînement
2008-2007	LUNDI	18h à 20h	Niveau 1
Gyms confirmés	MARDI	18h à 20h30	Niveaux 2-3
	Lundi (facultatif)	18h à 20h	



Association  
Jeune Gym  
Haute-Rivoire

Inscription le lundi 02 septembre de  
17h à 18h30 à la salle des sports

Reprise des cours le lundi 09  
septembre

## Adultes/Ados

### VENDREDI 8H30-9H30 GYM DOUCE, PILATES

La gym douce, ce n'est pas faire des mouvements lentement, c'est réaliser des exercices bons pour la santé non agressifs et contrôlés

### JEUDI 19H15-20H15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

body scult, abdo flash, CAF .....

### JEUDI 20H15-21H15 FITNESS DANCE

C'est se dépenser (sueur garantie) sur des musiques entraînantes variés ( latino, hip hop, variétés, tube...) avec des chorégraphies faciles à retenir.

Animatrice : Fanny Chanavat

Inscription et début des cours le jeudi 12 septembre

Renseignements 06 09 61 00 58