

Quoi ?

1 cours – gym douce

Travailler en douceur sur la posture, l'équilibre.
Récupérer par exemple de la force au niveau des bras.



1 cours – circuit training

Sur un rythme cardio un peu plus soutenu mais cependant tout à fait adapté, travailler en circuit sur divers ateliers.
L'objectif est de travailler l'ensemble des muscles du corps.



Pour qui ?

Pour toutes les adhérentes de Symphonie qui souhaitent pratiquer une activité sportive encadrée et adaptée.
Chacune travaille à son rythme.

Combien de personnes constituent chaque groupe ?

2 minimum, 8 maximum afin de pouvoir assurer un coaching personnalisé.
Seules les adhérentes de Symphonie sont présentes à ces séances.
Vous avez l'exclusivité d'un accompagnement adapté à vos éventuelles difficultés.

Quand ?

Le **lancement** est prévu le **samedi 14 septembre** et les cours seront assurés **chaque samedi, hors vacances scolaires**.

09h00 Gym douce

10h00 Circuit training

Les cours durent entre 45 minutes et 1 heure.

En cas de fortes demandes, d'autres créneaux pourraient être proposés.

Combien ?

Vous choisissez un créneau pour l'année :

- 200 euros l'année.

Vous choisissez les deux séances :

- 350 euros l'année.

Votre abonnement vous donnera accès uniquement aux options choisies. Le centre pourra vous proposer d'autres services si vous le désirez.

Où ?

Aktiv' Form – 80, rue Louis MARTIN – Neuves Maisons (54230).

Il s'agit d'un espace dédié sport-santé – nutrition – coaching – musculation – fitness

Par qui ?

David ROUSSELOT – Coach sportif diplômé d'état

Conditions

Etre à jour de votre cotisation à Symphonie.

S'inscrire par mail impérativement symphonie.assoc@gmail.com et préciser le(s) créneau(x) choisi(s).

Le nombre de personnes par groupe est volontairement limité. Pensez bien à vous inscrire.

Si les demandes sont très nombreuses, nous vous proposerons des créneaux supplémentaires.

Fournir un certificat médical de moins d'un an autorisant la pratique sportive.

Se munir d'une tenue adaptée et de chaussures de salle – vestiaire accessible et douche également

Pour tout autre renseignement merci de contacter l'Association Symphonie au **06 70 30 71 63** en laissant vos coordonnées.