

FORME SANTE BIEN-ETRE

- PRESERVER SON CAPITAL SANTE
- S'ASSOULIR GRÂCE AUX ETIREMENTS
- SE MUSCLER EN DOUCEUR
- CONSERVER OU AMELIORER SES CAPACITES RESPIRATOIRES
- APPRENDRE A SE RELAXER
- MIEUX GERER SON STRESS
- S'INTERIORISER, EXPLORER SON ESPACE INTERIEUR.



CONVIVIALITE

TOUS LES COURS SONT ENCADRES PAR
JACQUES CHOQUE

EDUCATEUR SPORTIF DIPLOME D'ETAT,
FORMATEUR à L'IRFA, à FPS et au CREPS d'Houlgate .
AUTEUR de GUIDES PRATIQUES, de Cdrom et de DVD.
SITE : <http://jacqueschoque.site.voila.fr/>
Ou : ifsyr.fr



PRECISIONS TECHNIQUES – SECURITE

(photos Denis Boulanger)

LIEUX, JOURS et HORAIRES

LUNDI 14H → 15H Gym douce - stretching
Salle de danse à la Cité des Sports, Granville

LUNDI 15H → 16H Yoga - Relaxation
Salle de danse à la Cité des Sports, Granville

MARDI 18H15 → 19H15 Gym douce-Stretching
- Relaxation
Porte des îles, rue Saint Anne, Saint Pair

JEUDI 17H45 → 18H45 Gym douce – stretching
- Relaxation
Salle de danse à la Cité des Sports, Granville

JEUDI 18H45 → 19H45 Yoga - Relaxation
Salle de danse à la Cité des Sports, Granville

DEBUT DES COURS : 15 SEPTEMBRE

TARIFS :

-Adhésion à l'Association : 20 euros pour l'année.

-1 cours par semaine : 20€ par mois ; 50€ par trimestre ; 135€ à l'année.

-2 cours par semaine : 25€ par mois ; 60€ par trimestre ; 165€ à l'année.

-3 cours et + par semaine : 30€ par mois ; 66€ par trimestre ; 180€ à l'année.

-Les cours peuvent être suivis sans problème à Granville ou à Saint Pair en fonction de la disponibilité des participants.

-Pas de cours pendant les vacances scolaires.

-2 Séances d'essai gratuites. Il sera demandé ensuite pour l'inscription, un certificat médical et 2 enveloppes timbrées avec nom et adresse.

GYM DOUCE ETIREMENTS en DOUCEUR(STRETCHING) YOGA RELAXATION

- JEUNES (+ de 16 ANS)
- ADULTES
- SENIORS



**COURS à GRANVILLE
et à SAINT PAIR SUR MER**

Avec l'A.C.C : ASSOCIATION
CORPS et COMMUNICATION

06 14 12 44 45