Gym d'entretien, LIA, step, cardio, seniors, éveil pour les enfants de 3 à 6 ans

Les cours se déroulent à la MLA (pour le Body Yog) et à JC Bouttier pour les cours adultes ou Babygym).
Le planning des cours et les modalités d'adhésion sont disponibles en téléchargement sur le site internet.

Cours de BABY GYM pour les 3 – 4 – 5 ans
L'activité Baby Gym contribue au développement général de l'enfant sur le plan moteur, affectif, cognitif.
Elle utilise la particularité des activités gymniques dans une approche de découvertes et surtout LUDIQUE.
La séance commence par un échauffement où l'enfant apprend à reconnaître sa latéralité et les membres de son corps pour une meilleure coordination dans les ateliers.

Tout en s'amusant, l'enfant apprend progressivement les roulades et toutes sortes de postures expressives. La séance se termine par un jeu collectif ce qui engage d'apprendre à gagner et à perdre en équipe.

Tarif de l'adhésion : 165 € - 140 € dès le 2e enfant de la même famille

Pour les adultes
BODY YOG
Le Bodyog est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental.
Principaux bénéfices : meilleure respiration, assouplissement, fortification du dos, renforcement des articulations, amélioration de posture et d'équilibre, une silhouette tonifiée, une concentration boostée et le zen devient accessible.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Le renforcement musculaire est une activité très complète. Elle est accessible à tous grâce à une adaptation permanente selon le niveau de chacun et une progression tout au long de l'année.
Des exercices diversifiés en intensité et en objectif : cardiovasculaire, de musculation, d'équilibre et d'étirement.

ZUMBA - KUDURO FIT
Pratiquer la Zumba est idéal pour travailler le cardio, assainir et tonifier son corps. Elle sollicite la ceinture abdominale et les membres inférieurs. Elle aide à améliorer la posture et à travailler la silhouette.
La Zumba accessible à tous, les mouvements qui composent la chorégraphie sont facilement réalisables.
C'est une méthode festive et sportive rythmée par des danses et des musiques de tout horizon.
Le Kuduro'Fit® est un mix de danse et de fitness, une danse de groupe très festive sur des rythmes afro caribéens ! Ce cours cardio intensif permet de brûler énormément de calories, travailler les rythmes, l'orientation dans l'espace, la mémorisation.

PILÂTES
Le Pilâtes est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre du corps, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos).
Cette pratique s'appuie sur un ensemble d'enchaînements ou d'exercices pratiqués en partie avec le corps sur un tapis et dans certains cas, des instruments et des accessoires comme le swissball.

Tarif étudiant : 185 €
Tarif adulte : 285 €

Adresse

Place du Général Leclerc

95110
Sannois

Mme Carine Bigant
Tel. 06 12 04 72 74
gymamericainedesannois@gmail.com

Liens utiles
Site internet
Page Instagram