

# GYM BIEN ETRE

**NOUVEAU A PARTIR DU LUNDI 10 SEPTEMBRE**



**2 COURS D'ESSAIS  
GRATUITS**



**A Saint-Julien, Salles-sur-Garonne, Gratens**

## **MOBIL AIR SPORT**

Animé par **Michel Educateur Sportif Diplômé d'Etat**, avec du matériel professionnel fourni, un planning offrant un large choix d'activités, Mobil Air Sport se déplace tout au long de la semaine dans des communes rurales, afin de vous apporter la remise en forme dans une ambiance détendue et sympa.

<b>•Salles-sur-Garonne</b>	Lundi: 9h30-10h30	<b>Gym Bien-être</b>
<b>Maison des associations</b>	10h30-11h30	<b>Body Form</b>
	Jeudi: 18h30-19h15	<b>Aéromove</b>
	19h15-20h15	<b>Body Form</b>
<hr/>		
<b>•Saint-Julien</b>	Mardi: 18h30-19h15	<b>Aéromove</b>
<b>salle des fêtes à côté de la Mairie</b>	19h15-20h15	<b>Body Form</b>
	Mercredi: 9h30-10h30	<b>Gym Bien-être</b>
	10h30-11h30	<b>Body Form</b>
<hr/>		
<b>•Gratens</b>	Mercredi: 18h30-19h15	<b>Aéromove</b>
<b>salle des fêtes</b>	19h15-20h15	<b>Body Form</b>
	Jeudi: 9h30-10h30	<b>Gym Bien-être</b>
	10h30-11h30	<b>Body Form</b>

Ne pas jeter sur la voie publique





**•GYM BIEN-ETRE: Adultes et Séniors**



**en salle ou en plein air**

Méthode qui offre un mélange de différentes techniques gymniques, (gym douce, pilate,stretching),en utilisant un large éventail de mouvements simples dénouant les entraves corporelles. Exercices préventifs spécifiques maux de dos, équilibre et coordination, renforcement musculaire à intensité modéré sur fond musicaux doux.

**•BODY FORM:**



**en salle ou en plein air**

Divers activités physiques et sportives, tonification et raffermissement de l'ensemble ou une partie du corps avec ou sans accessoires ( haltères, barre etc...). Jeux sportifs, travail collectif ou individuel ou à deux, abdos,fessiers, jambes, bras ,training, cardio...Avec ou sans musique

**•AEROMOVE:**



Gym dance à visée cardiovasculaire de débutant à intermédiaire, mouvements du corps à vitesse moyenne accompagnés de musiques rythmées.

**•Ouvert toute l'année**,y compris une grande partie des vacances scolaires.Plusieurs formules d'abonnements (3,6,9,12 mois).

**•Renseignements: Michel 06.15.32.57.69**