

## HORAIRES:

**Mercredi**  
de 9h00 à 10h00  
Ou  
de 10h15 à 11h15

Première séance le 25 septembre

## Tarifs:

**150.00€**

(Adhésion, assurance  
et licence à la FFGym)

**complexe Sportif René TYS**



# Gym Santé

## Association Gymnique Rémoise

complexe sportif René TYS  
5 impasse Léo LAGRANGE

@ : [associationgymniqueremoise@gmail.com](mailto:associationgymniqueremoise@gmail.com)

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE  
**Gym**

Club affilié à la Fédération Française de Gymnastique



## UNE SÉANCE



## D'ESSAI GRATUITE



Première séance le 25 septembre

# Gym Santé

## Nos ambitions:

Le plaisir du mouvement, le plaisir d'être ensemble.

## Nos Objectifs:

Améliorer sa coordination, son équilibre, sa force, sa souplesse, sa posture d'alignement.

## Nos Cours:

Sous forme de Parcours, circuits training, enchaînement, seul, à deux, à plusieurs  
En salle ou à l'extérieur

## Nos Coachs:

Nos Animateurs sont diplômé(e)s



De la Fédération Française de Gymnastique

## Pour qui?

Aux adultes âgés de 25 ans ou plus, qui souhaitent se maintenir en forme, retrouver une bonne condition physique, ou encore prévenir ou guérir des maux de dos.



## Rester en Forme

personnes de plus de 50 ans ayant ou non des pathologies. Bien suivi, ce programme permet de limiter les effets physiologiques du vieillissement en agissant sur différentes qualités physiques qui contribuent à l'amélioration de la qualité de vie, au maintien de l'autonomie et à la diminution de la mortalité. Cette activité mixte est accessible à tous.

Première séance le 25 septembre



## Prendre soin de son Dos

Méthode A.P.O.R.

(méthode GASQUET)

Cette approche corporelle, a pour objectif la tonification de la sangle abdominale et des muscles du dos, le renforcement du périnée et la réhabilitation du plancher pelvien ainsi que la qualité optimale de la respiration (diaphragme libre). Elle s'adresse à chacune et chacun qui souhaite prendre soin de sa santé et de fait améliorer sa qualité de vie.