

Saison 2021-2022 - Niort/La Crèche

Gymnastique Adultes

- Début des cours lundi 13 septembre en Visio / 2 octobre en présentiel -

Horaires et lieux (période scolaire uniquement)

Journées / Activité	Fitness	Gym douce	Stretching	Gym Tonique / Step	Gym Faciale
Lundi				20h-21h 1*	
Mercredi		10h-11h 2*			
Jeudi	18h-19h 3*				
Samedi			9h30-10h30 2*		10h30-11h 2*

1* Gymnase rue Edmond Proust – 79000 Niort

2* Salle omnisports rue Barra 1er étage – 79000 Niort

3* Maison des associations, Route de Champcornu – 79260 La Crèche

Prestations

Adhésion + Cotisation annuelle

Paiement échelonné possible en 3x maximum

Chèques Vacances ou Coupons Sports acceptés

Tarif réduit disponible sous condition (RSA, étudiants, etc.)

Adhésion association RECREO (obligatoire)	30	€
1 créneau horaire/semaine	220	€
2 créneaux horaires/semaine	280	€
3 créneaux horaires/semaine	340	€
4 créneaux horaires/semaine	370	€

Encadrement :

Cecilia San Martin Zbinden

Éducatrice diplômée d'état en expression gymnique et disciplines associées

Renseignements :

06 72 59 14 91 - Patricia

05 49 33 52 30 - Marianne

06 12 54 19 22 - RECREO

recreogym@gmail.com

Site internet : recreogym.org



RECREO
GYMNASTIQUE ET
DISCIPLINES ASSOCIÉES
ASSOCIATION LOI 1901



COMITE
DEPARTEMENTAL
Deux Sèvres



RECREO

GYMNASTIQUE ET DISCIPLINES ASSOCIÉES

ASSOCIATION LOI 1901

MAISON DES ASSOCIATIONS

12 RUE JOSEPH CUGNOT – 79000 NIORT

N° SIRET : ID 00019 – PRÉFECTURE W79 200 17 66

Assouplir

Depuis 1997, **RECREO*** est une association qui offre un large éventail

d'activités physiques destinées aux adultes, femmes et hommes de tous âges.

***24 ans d'existence et toujours en forme !!!**

Tonifier

Rejoignez-nous pour une pratique sportive, dans une ambiance conviviale, en petits groupes, avec un suivi personnalisé adapté à votre condition physique.

se détendre

Une remise en forme optimale à tarif associatif !

➤ Séance d'essai gratuite

Contact : recreogym@gmail.com www.recreogym.org

Chaque cours d'une heure est préparé selon un schéma évolutif :

- Éveil du corps
- Échauffement progressif
- Renforcement musculaire
- Assouplissement et récupération



=====

Le Stretching (technique des étirements)

- Développe la souplesse corporelle
- Fait travailler les muscles dans leur globalité – relaxer, contracter, étirer.
- Favorise la récupération suite à un effort physique
- Permet d'apaiser toutes sortes de traumatologies et douleurs comme le mal au dos grâce à des mouvements lents et doux alliés à une technique de respiration appropriée

Le Fitness (entretien physique général)

- Repose sur une remise en forme générale avec un travail spécifique, sur l'ensemble des segments musculaires
- Peut aider à sculpter et affiner la silhouette, avec une alimentation équilibrée.

La Gym tonique/Step (marche)

- Pour ceux et celles qui ont déjà une bonne pratique sportive.
- Consiste en un travail cardiovasculaire plus intense basé sur des enchaînements rythmiques.
- Séances en alternance avec le Step qui développe la notion d'espace et d'énergie et la coordination des mouvements en musique.
- Objectifs : augmenter l'endurance corporelle – amélioration du système cardiovasculaire.
- Conseil pour une pratique équilibrée et optimisée : par semaine, compléter ce cours par un cours de fitness ou de stretching.

La Gym Douce

- Permet de développer harmonieusement l'anatomie fonctionnelle et d'assouplir l'ensemble de l'appareil locomoteur.
- Permet également de limiter la sollicitation du système cardiovasculaire.

La Gym Faciale

- Méthode globale pour tonifier et améliorer le tonus de la peau du visage et du cou