

Saison 2022-2023 - Niort/La Crèche

Gymnastique Adultes

- Début des cours lundi 12 septembre en présentiel -

**Horaires et lieux (période scolaire uniquement)**

Journées / Activité	Fitness	Gym douce	Stretching	Gym Tonique	Gym Faciale
Lundi				20h-21h 1*	
Mercredi		10h-11h 2*			
Jeudi	18h30-19h30 3* + stage mensuel				
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	€
Prix mensuel du stage	15	€
Abonnement 1 créneau horaire/semaine	250	€
Abonnement 2 créneaux horaires/semaine	300	€
Abonnement 3 créneaux horaires/semaine	360	€
Abonnement annuel pour tous les cours	390	€

### 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



Handi  
Sport  
COMITE  
DÉPARTEMENTAL  
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.

**\*25 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](mailto:recreogym@gmail.com) [www.recreogym.org](http://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*

- Pour ceux et celles qui ont déjà une bonne pratique sportive.
- Consiste en un travail cardiovasculaire plus intense basé sur des enchaînements rythmiques.
- 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