

## JUVA GYM



L'offre **Juva Gym** s'adresse aux personnes de plus de 50 ans qui souhaitent maintenir

une activité physique, pour prendre soin de leur forme et de leur santé et ainsi conserver une autonomie dans les gestes de la vie quotidienne. **Juva Gym** s'adapte au niveau de condition physique de chacun en combinant des activités de renforcement musculaire, de tonicité, de souplesse, de postures, de maintien d'équilibre... en recherchant à renforcer le lien social et le plaisir de pratiquer.

Lundi 10h00 — Sportenum— (salle de gym)

### Coordonnées des salles :

- ESPACE LOISIRS, 56 rue du Dr. Hurst
- SPORTENUM Alain Girny, Allée des Sports



contact@gym-saint-louis.com



www.gym-saint-louis.com



# GYM SAINT-LOUIS

## 2023 – 2024

### ACTIVITÉS ADULTES

### PILATES

### BALL ZEN

### STRETCHING

### GYM DOUCE

### JUVA GYM

## **PILATES Débutant**

Courant contemporain de la méthode Pilates, renforcement des muscles posturaux profonds.

Respect des principes de la méthode mais avec une attention particulière portée à la préservation du périnée par une pratique respectueuse de la physiologie et des possibilités de chacun.



Si vous avez une opinion préconçue sur cette méthode, c'est le moment d'essayer !

**Vendredi 15h45 — Espace Loisirs (Dojo)**

## **ZEN BALL**



Discipline combinant travail musculaire, équilibre, étirement, concentration et relaxation à l'aide de petits ballons et Swissball.

Mélange de plusieurs disciplines telles que Pilates et Yoga pour développer la force, la mobilité en réduisant le stress

et en dopant la sensation de bien-être.

**Vendredi 17h00 — Espace Loisirs (Dojo)**

## **GYM DOUCE**



Grâce à des exercices d'assouplissements, d'étirements, d'ouverture articulaire et musculaire et d'automassages, les personnes qui pratiquent la gym douce vont développer leur anatomie fonctionnelle et assouplir l'ensemble

de leur appareil locomoteur, en symbiose avec leur esprit. Aucune contre-indication dans la pratique, la gym douce n'offre que des avantages, mieux-être, sérénité, gestion de son stress, pensées positives....

**Jeudi 09h00 — Sportenum (salle de gym)**

**Vendredi 14h30 - Espace Loisirs (Dojo)**

## **STRETCHING**

Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.



**Jeudi 10h15 — Sportenum (salle de gym)**