



**Toutes activités : UNE SÉANCE A L'ESSAI
POUR LES NOUVEAUX INSCRITS**

**PAIEMENT EN TROIS FOIS
(Chèques encaissés en OCTOBRE – JANVIER – AVRIL)**

TARIF FAMILLE : remise de 10 % à partir de la 2^{ème} inscription

Les cours sont MIXTES.

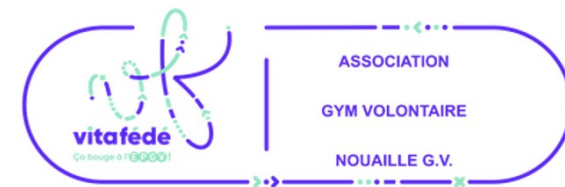
Contacts :

MEMBRES DU BUREAU DE NOUAILLÉ G.V.	
Monique :	06 99 82 61 94
Chantal :	06 47 83 15 73
Mail :	nouaille.gymvolontaire@gmail.com



©Scarlatine f: Scarlatineillustratrice

L'Association accepte les coupons Sports ANCV en règlement des cours et de la licence.



Nouaillé Gymnastique Volontaire

TOTAL BODY - GYM DOUCE

PILATES - MARCHÉ NORDIQUE

MÉTHODE TABATA – HITT FIT'US

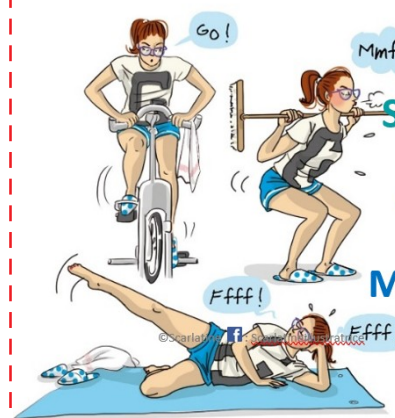
YOGA

SEANCE « OXYGENE »

ATELIER EQUILIBRE

METHODE DE GASQUET

GYM BIEN ÊTRE



Ma bouteille, ma serviette et de bonnes baskets, je suis prête à attaquer !



Illustration de Raissa

Reprise des cours lundi 15 septembre 2025

Complexe sportif de Nouaillé Maupertuis – 26, rue des Vignes

Activités Tendance à Nouaillé Maupertuis

LUNDI	10h30 11h30	TOTAL BODY PEPS - Déclic	Nouvelle Salle	Barbara
	11h30 12h30			
	18h00 19h00	GYM DOUCE	DOJO	Marie-Cécile
	19h00 20h00	PILATES	DOJO	Marie-Cécile
MARDI	10h30 12h00	MARCHE NORDIQUE	En Extérieur	Isabelle
	19h30 20h30	TOTAL BODY PEPS - Déclic	Nouvelle Salle	Isabelle
	20h30 21h30	MÉTHODE TABATA – HITT FIT'US PEPS - Déclic	Nouvelle Salle	Isabelle
MERCREDI	18h30 19h45	YOGA	Salle Motricité Ecole Maternelle	Laurence
JEUDI	9h00 10h00	SEANCE « OXYGENE »	En Extérieur (Intérieur si mauvais temps)	Isabelle
	10h15 11h15	ATELIER EQUILIBRE PEPS - Elan	Nouvelle Salle	Isabelle
	19h00 20h00	MÉTHODE TABATA – HITT FIT'US PEPS - Déclic	Nouvelle Salle	Isabelle
	20h00 21h00	METHODE DE GASQUET PEPS - Elan	Nouvelle Salle	Isabelle
VENDREDI	10h30 11h30	GYM BIEN ÊTRE PEPS - Elan	Nouvelle Salle	Isabelle

SANTÉ PAR LE SPORT

TOTAL BODY - Développer votre condition physique grâce à un renforcement musculaire général accessible à tous, avec ou sans matériel, accompagné de musiques rythmées.

GYM DOUCE - Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir le corps, prévenir les douleurs.

PILATES - Gym de renforcement des muscles profonds des abdominaux ainsi que du dos intégrant un travail respiratoire en douceur (*travail avec petit et gros matériel*).

MARCHE NORDIQUE Sport Santé - Dans un esprit d'amélioration du capital santé et non de compétition, ce programme extérieur en pleine nature va vous permettre de développer endurance, capacités cardio-vasculaires, force, souplesse, puissance, agilité, vitesse et cela tout en progressant techniquement.

MÉTHODE TABATA - HIIT - Protocole d'entraînement à intervalles destiné à développer endurance et tonus musculaire tout en favorisant la réduction de la masse grasseuse - Evolution sur le travail Intermittent à Haute Intensité (HIIT).

FIT'US - Renforcement musculaire complet - Mouvements de musculation dynamiques et techniques avec barres et haltères (poids légers à moyens) qui sollicitent l'ensemble du corps.

YOGA - Activité physique complète pour le corps et l'esprit - Plus de force et de souplesse et moins de stress et d'anxiété.

SÉANCE « OXYGENE » - Afin de répondre aux motivations actuelles : profiter du grand air, prendre soin de soi, être attentif à son environnement, se sentir libre... L'objectif est donc de travailler endurance, renforcement musculaire, équilibre et souplesse.... 60 minutes d'activités en plein air, le tout dans la bonne humeur.

ATELIER EQUILIBRE -. Maintenir une activité physique adaptée chez les seniors permet de prévenir les conséquences des chutes et de diminuer les risques de perte d'autonomie (*Chaque année, 2 millions de personnes de plus de 65 ans chutent*).

METHODE DE GASQUET - Renforcer vos abdos en associant gainage et gymnastique abdominale hypopressive - Adopter les bonnes postures pour votre dos (*travail avec petit matériel*).

GYM BIEN ÊTRE - Mini cycles "découverte" : Gym Abdominale Hypopressive, Taïso, Stretching, Relaxation.