

GYM SAINT-LOUIS

2026 – 2027

ACTIVITÉS ADULTES

PILATES

STRETCHING

GYM DOUCE

JUVA GYM

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CIRCUIT TRAINING

ACTIVE FORME

TABATA

STEP

PILATES

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 !

Jeudi 11h00 - salle de gym



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 9h45 et 11h00 - salle de gym

GYM DOUCE SENIOR

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 08h45 et Mercredi 17h00 - salle omnisports



STEP

C'est une activité accessible à tous, idéale pour brûler des calories, améliorer l'endurance et tonifier le bas du corps.

Mardi 12h30 et Jeudi 12h30 - salle de gym

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 09h50 - salle de gym

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET MOBILITE



Le cours de renforcement musculaire et mobilité est axé sur le travail global du corps. Accessible à tous les niveaux

Vendredi 11h15 - salle de gym

CIRCUIT TRAINING

Le circuit training est un cours plus dynamique basé sur un enchaînement d'exercices permettant d'améliorer la condition physique générale

Vendredi 12h30 - salle de gym

ACTIVE FORME

Le cours active forme est une séance de remise en forme complète, accessible à tous les niveaux. Il combine des exercices de renforcement musculaire, de cardio, de gainage, d'équilibre et de mobilité

Mercredi 18h30 - salle de gym

TABATA



Le TABATA est une méthode d'entraînement en intervalles qui alterne 20 secondes d'effort intense et 10 secondes de récupération. Les exercices sont très variés (squats-pompes-burpees-fentes-jumping jacks-mountain climber.....)

Lundi et Jeudi 20h00 - salle omnisport



Toutes nos activités se déroulent au :
SPORTENUM Alain Girny, Allée des Sports



contact@gym-saint-louis.com



www.gym-saint-louis.com

