

Do In

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Le mardi Animateur : Claude
De 18H45 à 19H45 – Do In

Présentation de l'activité Do In

Le DO IN, pratique traditionnelle japonaise, se démarque du Yoga (Inde) et des Qi Gong (Chine) par son approche dépouillée et dynamique : il est basé sur des exercices de respiration, d'automassage, d'assouplissement et sur des étirements. Liant le mouvement, l'attention et la respiration, il favorise la concentration et l'unification de l'esprit et du corps. Comme le Qi Gong, le DO IN développe le Ki (énergie) interne et facilite la circulation de l'énergie vitale.

Facile d'accès, il convient à tous et à tout âge pour une meilleure détente et un développement des capacités corporelles de souplesse et perception de soi. Sa pratique régulière améliore la vitalité, les relations avec l'environnement en réduisant les effets du stress. Cette activité vous est proposée à l'année à raison d'une séance par semaine hors période scolaire.

Le montant de la cotisation est de 250€

L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle. (minimum 10 personnes)

Prescri'Mouv

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Le lundi Animatrice : Amandine
De 17H45 à 18H45 "Prescri'mouv"

Prescri'Mouv, bouger plus pour vivre mieux

Ce dispositif a pour objectif d'améliorer la santé et la condition physique grâce à la pratique d'une activité physique ou sportive

Pour plus d'informations :

<https://www.prescri-mouv-grandest.fr>



Yoga

Salle Polyvalente de Lauw

Le lundi Animatrice : Valérie
De 20H00 à 21H15 – Yoga

Cette activité vous est proposée à l'année pour un forfait de 30 séances.

Le montant de la cotisation est de 250€

Tapis antidérapant et brique nécessaires pour la pratique de cette activité

Contact Valérie au 06 63 02 43 56

L'activité ne fait pas partie de la cotisation annuelle

Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Il contribue à une meilleure santé.



La Sophrologie

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Le jeudi Animatrice : Amandine
De 19H00 à 19H45 – Sophrologie

La Sophrologie est une pratique douce ouverte et abordable à tous. Travail sur des exercices de respiration, d'imagerie mentale, de sophronisation et de contractions musculaires



Conception Gym Plaisir
(Ne pas jeter sur la voie publique)

GYM PLAISIR

ASSOCIATION

*Vous propose ses activités
hors vacances scolaires
à partir du*

12 SEPTEMBRE 2022

Pré-inscription le samedi 10 septembre 2022 - 9H00 à 12H00
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut
Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet

Ce programme peut appeler à être modifié
Pensez à consulter le site internet
<http://www.gym-plaisir.fr>

Nouvelles activités 2022

Sophrologie
Le jeudi à Burnhaupt le Haut

Do In
Le mardi à Burnhaupt Le Haut

Lundi

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animatrice : VALERIE

De 18H30 à 19H30 Body Wellness

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animatrice : AMANDINE

De 17H45 à 18H45 "Prescri'mouv"
Une activité physique sur prescription médicale
Places limitées à 15 personnes

Contact Amandine au 06 17 20 83 08

De 18H45 à 19H45 " Activ Form Santé"



Animatrice : MELQUISEC

De 20H00 à 21H00 Danse latine débutants

De 21H00 à 22H00 Danse latine confirmés

Salle polyvalente Lauw

De 20H00 à 21H15 Animatrice : VALERIE
Yoga places limitées à 20 personnes

Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

Amos Sentheim

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Zumba enfants (7 - 9 ans, nés en 2015-2014-2013)

De 18H30 à 19H30 Animateur : JOSEPH

Gym douce adultes et séniors

De 19H30 à 20H30

Total Body adultes + C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

Mardi

Salle polyvalente Soppe-le-Haut

De 19H00 à 20H00 Animatrice : MELQUISEC

Zumba adultes

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

De 18H00 à 18H45 Animateur : JOSEPH

C.A.F (Cuisses abdos fessiers)

Animateur : Claude

De 18H45 à 19H45 Do In

Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 17H30 à 18H30 Animatrice : MELQUISEC

Danse latine et cubaine (7 à 11 ans, nés de 2015 à 2011)

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Animateur : JOSEPH

De 19H05 à 19H45

Power Training

De 19H45 à 20H30

T.B.C (Très beau corps)

Animateur : PHILIPPE

De 20H30 à 21H15

Danse de salon débutants

De 21H15 à 22H00

Danse de salon confirmés

(Pas d'obligation d'être en couple)

Salle polyvalente Lauw

Animateur : LEINA

De 18H00 à 19H00

Pilates débutants

De 19H00 à 20H00

Pilates confirmés

DE 20H00 à 21H00

Pilates

Mercredi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 13H45 à 14H30

Animateur : FLORIAN

Eveil danse (4 à 5 ans, nés en 2018-2017) - Places limitées

De 14H30 à 15H30

Modern Jazz (5 à 6 ans, nés en 2017-2016) - Places limitées

De 15H30 à 16H30

Modern Jazz (7 à 8 ans, nés en 2015-2014) - Places limitées

De 16H30 à 17H30

Modern Jazz (9 à 17 ans, nés en 2013-2005) - Places limitées

De 17H30 à 18H30

Modern Jazz adultes (à partir de 18 ans)

Salle communale Soppe Le Bas

Animatrice : LEINA

De 19H00 à 20H00

Pilates débutants

De 20H00 à 21H00

Pilates confirmés

Salle polyvalente Lauw

Animatrice : VALERIE

De 19H00 à 20H15

Yoga

Cette animation ne fait pas partie de la cotisation

Jeudi

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animatrice : AMANDINE

De 19H00 à 19H45

Sophrologie

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : JOSEPH

De 18H00 à 19H00

Coaching Training

De 19H00 à 20H00

C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)

De 20H00 à 21H00

Aéro Boxing

Samedi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

De 9H30 à 10H15

Animateur : - FLORIAN

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2020-2019)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H20 à 11H05

Bébé gym (4 à 5 ans, nés en 2018-2017) - Places limitées

De 11H10 à 11H55

Bébé gym (5 à 6 ans, nés en 2017-2016) - Places limitées

RDV complexe sportif

Animateur : WILLIAM

De 9H00 à 11H00 – marche nordique

Contact William au 06 25 82 52 54

Cotisation annuelle

Enfants jusqu'à 18 ans	:	95€	un cours par semaine
Enfants jusqu'à 18 ans	:	175€	cours à volonté
Adultes	:	115€	un cours par semaine
Adultes	:	180€	cours à volonté
Adultes couples	:	210€	un cours par semaine
Adultes couples	:	260€	cours à volonté
Seniors (60 ans)	:	100€	un cours par semaine
Seniors (60 ans)	:	140€	cours à volonté
Couples séniors (60 ans)	:	160€	un cours par semaine
Couples séniors (60 ans)	:	180€	cours à volonté

IMPORTANT POUR VOTRE INSCRIPTION

Aucune inscription ne sera effectuée sans :

Certificat Médical ou QSPORT si renouvellement

Attestation d'Assurance extra-scolaire pour les enfants.

Pour la bonne pratique de votre activité et le respect des équipements, le port des chaussures de sport d'intérieur est

OBLIGATOIRE.

Les tapis de sport ne sont pas fournis

Pour tout renseignement complémentaire,

appeler le 07 71 52 58 74

ou envoyez-nous un message via le formulaire de contact sur notre site internet <http://www.gym-plaisir.fr>

Tous nos cours sont dispensés par des animateurs brevetés