

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

Complexe Sportif Burnhaupt-le-Haut

Le lundi Animatrice : Amandine
De 18H45 à 19H45 – Yoga

Cette activité fait maintenant partie de la cotisation annuelle

Tapis antidérapant et brique nécessaires pour la pratique de cette activité

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
à partir du*
11 SEPTEMBRE 2023

Pré-inscription le samedi 9 septembre 2023 - 9H00 à 12H00
au complexe sportif de Burnhaupt Le Haut
Téléchargez le formulaire d'inscription sur notre site internet

Paiement par CB possible à
l'inscription le 9 septembre



Inscription en ligne
scannez le QR CODE



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

Informations
Pour les adultes cours pendant les
vacances scolaires exceptés
Pâques et Noël

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 "Prescimouv"
Une activité physique sur prescription médicale
Places limitées à 15 personnes
Contact Amandine au 06 17 20 83 08



De 18H45 à 19H45 Yoga

Animatrice : MELQUISEC

De 20H00 à 21H00 Danse latine débutants
De 21H00 à 22H00 Danse latine confirmés

Amos Sentheim

Animateur : JOSEPH

De 17H45 à 18H45 Gym douce adultes et séniors

Animatrice : MELQUISEC

De 18H45 à 19H45 Zumba enfants de 7 à 12 ans

Mardi

Salle polyvalente Soppe-le-Haut

Animatrice : MELQUISEC

De 19H00 à 20H00
Zumba adultes

Maison du Stade Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : JOSEPH

De 18H00 à 18H45
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

Animatrice : MELQUISEC

De 17H30 à 18H30
Danse latine et cubaine de 7 à 12 ans

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 21H30 Danse de salon débutants

De 21H30 à 22H00 Danse de salon confirmés

Chacha, paso doble, rock
(Pas d'obligation d'être en couple)

Salle polyvalente Lauw

Animateur : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates cours 1

De 19H00 à 20H00 Pilates cours 2

De 20H00 à 21H00 Pilates cours 3

Reprise des cours le 3 octobre 2023

Mercredi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : FLORIAN

De 13H45 à 14H30
Hip Hop débutants à partir de 7 ans

De 14H30 à 15H30
Modern Jazz Enfants niveau 1 à partir de 6 ans

De 15H30 à 16H30
Modern Jazz Enfants niveau 2 à partir de 6 ans

De 16H30 à 17H30
Modern Jazz Ados tous niveaux

De 17H30 à 18H30
Modern Jazz Adultes tous niveaux

De 14H00 à 16H00 Animateur : PHILIPPE

Marche nordique adultes et adolescents

Contact au 07 70 32 88 12 – labellisé Prescimouv

Salle communale Soppe Le Bas

Animatrice : LEINA

De 18H00 à 19H00 Pilates cours 1

De 19H00 à 20H00 Pilates cours 2

De 20H00 à 21H00 Pilates cours 3

Reprise des cours le 4 octobre 2023

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 C.A.F (Cuisses, abdos, fessiers)
De 19H00 à 20H00 Power Step
De 20H00 à 21H00 Aéro Boxing

Samedi

Complexe Sportif Burnhaupt-Le-Haut

Animateur : - FLORIAN

De 9H30 à 10H15

Bébé gym (2 à 3 ans, nés en 2021-2020)

Places limitées + présence d'un parent

De 10H20 à 11H05

Bébé gym (4 à 5 ans, nés en 2019-2018) - Places limitées

De 11H10 à 11H55

Bébé gym (5 à 6 ans, nés en 2018-2017) - Places limitées

Cotisation annuelle

Enfants jusqu'à 18 ans	:	95€	un cours par semaine
Enfants jusqu'à 18 ans	:	175€	cours à volonté
Adultes	:	125€	un cours par semaine
Adultes	:	190€	cours à volonté
Adultes couples	:	225€	un cours par semaine
Adultes couples	:	275€	cours à volonté
Seniors (60 ans)	:	110€	un cours par semaine
Seniors (60 ans)	:	150€	cours à volonté
Couples séniors (60 ans)	:	175€	un cours par semaine
Couples séniors (60 ans)	:	195€	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