

# GYM 2022/2023

## OBJECTIF :

Recherche du « Bien-Etre »

## MOYENS :

Travail de Coordination, d'Isolation, d'Equilibre, de Rythme, de Mémorisation Gestuelle.  
Renforcement musculaire en douceur (type Pilates)  
Retour au calme et relaxation

## APTITUDES REQUISES :

Ouvert à tous. Adaptation de l'exercice aux possibilités de chacun.

## CONDITIONS MATERIELLES :

Tenue confortable. Travail « nu-pied » ou en chaussures légères et propres en fonction des situations proposées.

Prévoir un tapis, un vêtement chaud ou serviette pour la « relaxation ».  
1 Haltère de 1kg ou 2 petites bouteilles en plastique vides.

## CALENDRIER :

*Tous les jeudis de 10h15 à 11h30*

(sauf pendant les vacances scolaires et les jours fériés).

**Chaque animateur définit sa date de reprise en fonction de ses disponibilités a compter du 03 octobre 2022, date de reprise officielle des activités.**

**Merci de le contacter pour connaître sa date.**

## LIEU DE L'ACTIVITE:

Salle polyvalente du point du jour

Immaculée (décathlon)

44600 SAINT-NAZAIRE

## CONTACTS :

Pour toutes les questions concernant cette activité :

- Vous pouvez contacter notre bureau d'accueil pendant les heures d'ouvertures (du lundi au jeudi de 14 heures à 16 heures 30, sauf pendant les vacances scolaires),

ou joindre par téléphone :

**CHIGARINA Nelly** : 07 88 18 48 62 [chigarina.nelly@gmail.com](mailto:chigarina.nelly@gmail.com)

**BRISCADIEU Annie** : 06 47 94 32 11 [anniebriscadieu@yahoo.fr](mailto:anniebriscadieu@yahoo.fr)

### *Pour réussir la mobilité*

Agora 1901- 2 bis Avenue Albert de Mun - 44600 SAINT-NAZAIRE

Tél./rép: 02 40 66 30 97

Internet : [www.avf-asso.fr](http://www.avf-asso.fr) – E Mail : [avf.st.nazaire44@gmail.com](mailto:avf.st.nazaire44@gmail.com)

Les AVF sont des associations de Loi 1901, reconnues d'intérêt général