



G  
Y  
M  
  
E  
N  
F  
A  
N  
T  
S  
  
E  
T  
  
Y  
O  
G  
A  
  
K  
I  
D  
S



**Sentir grandir la confiance en soi, développer le goût de l'effort et le respect des autres, bien percevoir son corps dans l'espace, acquérir progressivement l'équilibre, la coordination et la précision de ses gestes, tels sont les principaux objectifs des cours proposés à vos enfants sous la forme d'activités ludiques et sportives adaptées à leur âge, leurs capacités et dispensés par un professeur diplômé.**

A  
C  
T  
I  
V  
I  
T  
E  
S  
  
A  
D  
U  
L  
T  
E  
S

Pour rester en forme vous trouverez l'activité qui vous convient parmi la trentaine de cours proposés à Triel ou à Chanteloup.

**Activités douces :**

**Stretching, Pilates, Yoga**

Pour travailler les étirements, le renforcement des muscles profonds, la relaxation,...

**Activités d'entretien :**

**Gym adultes, gym séniors**

Pour travailler l'équilibre, la mémoire, la coordination, la souplesse, le renforcement musculaire,...

**Activités toniques :**

**Gym tonique, cardio, zumba**

Pour travailler les déplacements et enchaînements rapides, les abdo-fessiers, le step, le cardio intense,...

Tout public, hommes & femmes à partir de 16 ans

M  
A  
R  
C  
H  
E  
  
N  
O  
R  
D  
I  
Q  
U  
E

**LA MARCHÉ AVEC LES BATONS**



**Les sorties se déroulent le mardi et le jeudi dans les bois et forêts des communes limitrophes de Triel (bois de Verneuil, forêt de l'Hautil, Marsinval...).**

**La séance d'une heure trente débute par 10 minutes d'échauffement (articulations et système cardio respiratoire), puis la marche (technique et pratique sur terrains variés) durant 100 minutes pour finir par 10 minutes d'étirements sans quitter les bâtons appelés «Nordic Sticks» prêtés par l'Association.**