

Contact  
aglb69640@gmail.com

# Activités Adulte

Saison  
2022-2023

Association **G**énération**s** Lo**i**sirs **B**eaujola**i**s

## Pilates

**Avec Ronan Davrieux**

Judi

18h30-19h30 et 19h30-20h30

Salle du marronnier à Denicé

« Vous ne connaissez pas le Pilate ? Il s'agit d'une méthode douce de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Ces muscles sont situés au centre du corps, autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien, muscles du dos, ceinture scapulaire). Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable.

Le Pilate est régi par plusieurs grands principes parmi lesquels la respiration, la concentration, le contrôle, la fluidité ou encore la précision. Il permet :

- de renforcer vos muscles profonds
- d'améliorer votre posture et de diminuer les douleurs au dos
- d'améliorer votre respiration
- d'améliorer votre schéma corporel

Le Pilate peut être pratiqué par tout le monde, quel que soit son âge. Que vous soyez sportif(ve) ou non, blessé(e) ou en convalescence, avec une pathologie particulière, vous pouvez pratiquer le Pilate. Il en est de même si vous êtes une femme enceinte ou si vous venez d'accoucher. En effet, tous les exercices peuvent être adaptés. Les séances sont basées sur un enchaînement d'exercices rythmés par la respiration. Les exercices peuvent être réalisés debout, assis, à genou ou encore allongé sur un simple tapis.

« 10 séances pour sentir la différence.

20 séances pour voir la différence.

30 séances pour obtenir un corps tout neuf ! »

Citation de Joseph Pilates, créateur de la méthode Pilates.

N'hésitez plus et venez découvrir ou redécouvrir le Pilates et tous ses bienfaits pour votre santé ! »

### Ronan

**Séance d'essai :** Le 15 septembre 2022

**Inscription :** le 17 septembre 2022 à la salle des fêtes, lors du forum des associations

**Première séance :** le 22 septembre 2022 (Pas de séances pendant les vacances scolaires)

**Tarif :** 170 €+21€ de cotisation à l'AGLB (valable toute l'année par foyer)



## Latino Dance

**Avec Carolina Montes**

Mardi

19h-20h et 20h-21h

Salle des fêtes à Denicé

« Venez-vous amuser et vous éclater sur des rythmes latino dans une ambiance amicale et festive.

Nè rater pas l'occasion de venir décompresser après une longue journée de travail ! » **Carolina**

**Séance d'essai :** Le 13 septembre 2022

**Inscription :** le 17 septembre 2022 à la salle des fêtes, lors du forum des associations

**Première séance :** le 20 septembre 2022

**Tarif :** 180€+21€ de cotisation à l'AGLB (valable toute l'année par foyer)

## Gym Douce

**Avec Ronan Davrieux**

Vendredi

10h - 11h

Salle du marronnier à Denicé

« Venez prendre soin de vous et faire du sport avec une pratique adaptée à tous, sans limite d'âge et sans condition de forme physique, qui permettra de vous renforcer musculairement en douceur sur l'ensemble du corps.

Cette séance d'une heure sera l'occasion de maintenir une activité hebdomadaire stimulante, à la fois pour votre système cardiovasculaire, vos muscles et vos articulations. Elle vous permettra également de reprendre le sport en douceur, après une éventuelle période de convalescence, une maladie ou un accident de la vie, mais aussi de conserver ou améliorer vos capacités physiques au fil du temps.

Avec des mouvements variés, en position debout, assis ou au sol, vous travaillerez également votre équilibre, votre motricité, votre coordination et votre souplesse. Alors n'hésitez plus et venez tester la Gym Douce pour conserver votre capital santé et être en forme plus longtemps ! »

### Ronan

**Séance d'essai :** Le 16 septembre 2022

**Inscription :** le 17 septembre 2022 à la salle des fêtes, lors du forum des associations

**Première séance :** le 23 septembre 2022 (Pas de séances pendant les vacances scolaires)

**Tarif :** 170€+21€ de cotisation à l'AGLB (valable toute l'année par foyer)