






# GYM-CLUB DE LA VALLEE DU LOT

## SAISON 2021-2022 – À LIVINHAC-LE-HAUT

### REPRISE DES COURS LE JEUDI 16/09/2021

<p><b>Lundi</b> <b>15h00 – 16h00</b> Par Frankie Blanpain Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut</p>	<p><b>Gym Séniors</b></p>	 <p>Cours adapté aux séniors (H/F) : Renforcement musculaire en douceur, étirements, travail de l'équilibre et de la respiration</p>
<p><b>Lundi</b> <b>19h00 - 19h55</b> Par Frankie Blanpain Salle omnisports de Livinhac-le-Haut</p>	<p><b>Cardio</b></p>	 <p>Pour faire travailler le cardio dans une ambiance fun: aérobic, circuits, ateliers, step, renforcement musculaire...</p>
<p><b>Lundi</b> <b>20h00 – 21h00</b> Par Frankie Blanpain Salle omnisports de Livinhac-le-Haut</p>	<p><b>Power Yoga</b> Cours dynamique inspiré du Baptiste Yoga</p>	 <p>Cours vif et énergétique pour public sportif: détente, équilibre et musculation, souplesse du corps. Pour arrêter de vivre dans le stress et l'anxiété et réveiller le meilleur de nous-mêmes.</p>
<p><b>Mercredi</b> <b>19h00 - 20h00</b> Par Frankie Blanpain Salle des fêtes de Livinhac-le-Haut</p>	<p><b>Gym douce</b></p>	 <p>Cours de gym douce : Renforcement musculaire et stretching</p>
<p><b>Jeudi</b> <b>19h00 – 20h30</b> Par Nathalie Taylor Salle 1er étage mairie de Livinhac-le-Haut</p>	<p><b>Yoga Sivananda</b></p>	 <p>Notre nouveau professeur vous attend pour travailler respiration, concentration, étirements, souplesse, détente, relaxation et méditation</p>

**Cours d'essai gratuit**



**Renseignements : 06 37 11 72 29 ou [gymclubvalleedulot@yahoo.fr](mailto:gymclubvalleedulot@yahoo.fr)**