



Association "GYMNASTIQUE POUR TOUS CARANTEC "

PROGRAMME 2019-2020

Site : www.carantec-gympourtous.fr

Tous les cours de Gymnastique, de Yoga et Pilates se déroulent dans le complexe polyvalent du Ménéyer
2, rue Castel-an- Dour 29660 Carantec

**A l'exception du cours de Gym Douce du Mercredi (Etienne) Mairie, Salle des Mariages pour cette saison
Reprise des cours lundi 16 septembre 2019**

GYMNASTIQUE

Lundi	: 09h15 - 10h00 STEP (Yannick Thomas)
	: 10h00 - 11h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Yannick Thomas) *
	: 11h00 - 12h00 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Yannick Thomas) *
Mardi	: 17h30 - 18h30 STRETCHING (Franck Gaudefroy) **
Mercredi	: 14h10 - 15h10 GYMNASTIQUE DOUCE (Etienne Dobo Bi)
	: 18h15 - 19h00 STEP (Franck Gaudefroy)
	: 19h00 - 20h00 STRETCHING (Franck Gaudefroy)
Jeudi	: 09h15 - 10h15 RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Franck Gaudefroy) **
	: 10h15 - 11h15 GYMNASTIQUE réservée aux messieurs (Franck Gaudefroy)
Vendredi	: 10h30 - 11h30 STRETCHING (Yannick Thomas) **
	: 19h00 - 20h00 STEP (Renaud Cudennec)

* Un choix doit être arrêté : soit de 10h à 11h, soit de 11h à 12h, le lundi, choix non modifiable.

** Un choix doit être arrêté : soit le mardi de 17h30 à 18h30, soit le vendredi de 10h30 à 11h30

YOGA (Annie MAUJARET)

Minimum de 10 participants

Mercredi : 16h45 - 18h00

PILATES (Franck GAUDEFROY)

Minimum de 10 participants

Mardi : 11h00 - 12h00 intermédiaires
Vendredi : 18h00 - 19h00 débutants *
Samedi : 09h00 - 10h00 confirmés
Samedi : 10h00 - 11h00 débutants * un choix doit être arrêté entre le vendredi et le samedi, choix non modifiable

Consignes valables pour la Gym, le Yoga et le Pilates :

-Par mesure d'hygiène et pour ne pas endommager le sol, vous ne devez pas pénétrer dans les salles avec les chaussures que vous portez à l'extérieur ; vous devez utiliser des chaussures de sport ou de gymnastique, dont les semelles ne noircissent pas le sol, ne pas être les pieds nus et vous munir d'une serviette éponge ou d'un grand tissu pour protéger les coussins et les tapis.

Les vestiaires n° 3 et 4 sont à votre disposition

-Il est interdit de condamner les bouches d'aération de la salle de sport afin de ne pas perturber le système de ventilation.

MARCHE NORDIQUE (Etienne DOBO BI)

Minimum de 10 participants

Mardi : 13h45 - 15h15 - Lieu : sur indications du Moniteur à la fin du cours ou par mail.

L'achat des bâtons est à la charge des adhérents.

Nous rappelons qu'il n'y a pas de cours les jours fériés, ni lorsqu'un pont suit ou précède un jour férié, et que ces cours ne sont pas rattrapés.

Possibilité d'une séance d'essai pour la gymnastique, le yoga et le pilates.

Pour tout renseignement complémentaire vous pouvez nous contacter :

. par mail carantecgympourtous@gmail.com,

. au moment des cours, ou consulter notre site : www.carantec-gympourtous.fr

AQUAGYM et autres activités aquatiques sur réservation & PISCINE au Centre de Thalasso de Roscoff

Commande des carnets de 10 tickets auprès des membres du Bureau présents aux différents cours.

La présentation de la carte d'adhérent validée par l'Association pourra être exigée à l'entrée.

N'oubliez pas de vous munir d'une pièce de 1 € ou d'un jeton pour le casier du vestiaire, ainsi que d'un bonnet et de chaussons de piscine.