

## Gym à Montesquiou

Des activités pour tous et toutes



Gym à Montesquiou

Rejoignez le Club Gym Volontaire Montesquiou !

### Nouvelle Saison 2024-2025

Le Club Gym Volontaire Montesquiou vous invite à découvrir cette nouvelle saison et l'offre d'activités physiques très variées qu'il est possible de pratiquer selon ses goûts et ses niveaux. La saison a redémarré le 9 septembre, avec la reprise des cours à la Maison du Temps Libre, avec un programme complet mais il est toujours possible de rejoindre le Club :

- -Gym Cardio : Renforcez votre cœur et brûlez des calories avec des séances dynamiques.
- -Gym Maintien : Travaillez sur votre posture et votre équilibre pour un corps en forme.
- -Gym Ball : Améliorez votre souplesse et votre coordination grâce à l'utilisation de ballons.
- -Low Impact Aerobics : Des exercices cardio doux pour tonifier votre corps sans impact excessif sur les articulations.
- -Pilates / Stretching : Renforcez vos muscles en profondeur tout en augmentant votre souplesse.
- -Renforcement Musculaire : Des exercices ciblés pour tonifier l'ensemble de votre corps.
- -Step : Boostez votre endurance et votre coordination avec des mouvements rythmés.
- -Zumba Cool : Une version plus douce de la Zumba, idéale pour se défouler en douceur.

Horaires des cours :

- -Lundi : 18h – 19h et 19h10 – 20h10
- -Mardi et jeudi : 10h – 11h et 19h15 – 20h15
- -Mercredi : 10h30 – 11h30.

**Encadrement et qualité :** Les cours sont assurés par Justine et Rosie, deux animatrices diplômées et passionnées, qui vous encadreront avec professionnalisme. Le club est affilié à la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gym Volontaire, et dispose du label « Qualité Club Sport Santé ».

Lieu des cours : Salle Maison du Temps Libre. Contact : [gymmontesquiou@gmail.com](mailto:gymmontesquiou@gmail.com)