

En extérieur

Marche Nordique

Mercredi - Vendredi - Samedi

Séance à 9 h d'1 h 30

Lundi - Jeudi

Séance à 9 h d'1 h

Pontenx - Saint Paul - Aureilhan

Mimizan (Plage et Forêt) ...

Cross Training

Pôle Sportif de Pontenx /Stade

Samedi : 11 h

Nos partenaires



Les Retraités Pontenais



Séances encadrées par :

Sylvie Agesta

Educatrice Sportive diplômée d'Etat,
Instructeur Pilates

Formée à la Marche Nordique , au Body Zen, au Cross Training et au Fit'us

Sensibilisée à l'accueil des personnes souffrant ou ayant souffert de cancer et des personnes porteuses de maladies chroniques, cardiaques et métaboliques

Bernard Guyonnaud

Educateur Sportif diplômé d'Etat,

Formé à la Marche Nordique et sensibilisé à l'accueil des séniors et des personnes porteuses de maladies chroniques et cardiaques

Landry Matias Batista

Educateur Sportif diplômé d'Etat, Instructeur Pilates

Tatiana Dupont

Professeur de Hatha Yoga et Yin Yoga

Renseignements :

07.87.68.71.32

gym.pontenx@orange.fr

Site internet : <http://www.gympontenx.org/>
<http://www.facebook.com/gym.marche.nordique>



Règlements : paiements échelonnés, coupons sport, chèques vacances et carte bancaire.

2 séances d'essai gratuites

Séances assurées jusqu'au 30 juin, pendant les vacances scolaires de Toussaint et de Février.



Imprimé par nos soins / Ne pas jeter sur la voie publique

Lettre d'informations
Saison 2021/2022



Les activités en salle (séance d'1 h)

Les nouveaux groupes de Pilates

Le nouveau concept de gym douce

Le Hatha Yoga

Les « Gyms »

Le nouveau concept Fitness

Le Cross Training



Les Ateliers Prévention Santé Séniors

(Dès 55 ans - Gratuits)

Form 'Equilibre

Form' et Bien Être

Nutrition Santé

Les activités en extérieur

La Marche Nordique (séances d'1 h et 1 h 30)

La nouvelle séance de Cross Training (séance d'1 h)

Pontenx les Forges
Saint Paul en Born

En salle PILATES

En petits groupes

(Débutants, Intermédiaires et Renforcés)

Mardi

8 h - 9 h - 10 h - 11 h

16 h 20 - 17 h 20 - 18 h 20 - 19 h 20

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

Gym Douce

(Pilates doux,

souplesse, équilibre, relaxation...)

Mercredi : 9 h 45 et 11 h

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

HATHA YOGA

Mercredi : 17 h 45 et 19 h

Salle des Fêtes - Saint Paul en Born

GYM D'ENTRETIEN

Lundi : 11 h

Jeudi : 8 h 30

Salle des Sports - Pontenx

GYM SENIORS ACTIFS

Lundi : 8 h

Salle des Sports - Pontenx

GYM SENIORS « Bien Vieillir »

Lundi : 9 h

Salle des Sports - Pontenx

Ateliers Gratuits

(Dès 55 ans)

Form' Equilibre
Form' et Bien Être
Nutrition Santé

Secteur du Born



FITNESS

Multi-activités

Lundi : 10 h

(Step, LIA, musculation, circuits ...)

Cross Training

Lundi : 19 h

Vendredi :

12 h 30 / 13 h 30 ou 12 h 30 / 13 h 15

STEP

Jeudi : 20 h



Salle des Sports - Pontenx

