



ASSOC. GYM DORDOGNE SECTION EXCIDEUIL



GYM RYTHMIQUE (A PARTIR DE 5ANS : Mixte)

Interaction entre le mouvement corporel et celui d'un engin
en relation avec la musique

Corde, ballon,
cerceau,
ruban, massues



Développement
du schéma
corporel ;
Amélioration
de la
coordination,
dissociation...

- ☛ Evolution de l'oreille musicale ;
- ☛ Travail du rythme ;
- ☛ Mélange des styles musicaux ;
- ☛ Apprentissage des acrobaties de base au sol ;
- ☛ Pratique mélangeant grâce et souplesse ...



Facilité de paiement
Réduc. Famille
Cours mixtes

GYM ADULTE

GYM

SENIOR



TRAVAIL DE
L'EQUILIBRE
TRAVAIL DE
LA MEMOIRE

AUSSI SUR
EYZERAC
(Fin sept. 2011)

AEROBIC

CUISSES

Abdos

AMPLITUDE ARTICULAIRE

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET METHODES PILATES

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS : CONTACTER Melle daunis lucie

(CADRE TECHNIQUE DEPARTEMENTAL BREVETE D'ETAT)

AU 06/88/88/78/14 OU 05/24/17/10/08 A PARTIR DU 29 SEPTEMBRE 2011

ON Excideuil, au dojo du gymnase (collège), le JE

→ gym rythmique ☛ 18h15/19h30 (école primaire) ☛ 19h30/21h (collège, lycée)

→ gym senior 17h15/18h15 → gym adulte 21h/22h

Fesses

Poitrine
bras