

GYMNASTIQUE DU MATIN



La section gymnastique du matin avec Isabelle Marsollas, vous propose trois programmes ciblés :

Gymnastique Tonic

S'adresse à des pratiquants confirmés (cardio, renforcement musculaire, coordination souplesse).

Lundi 9h00 - 10h00 à la MTL 2

Vendredi 10h15 - 11h15 à la MTL 1

Gymnastique Forme

Activité physique adaptée et mesurée (renforcement musculaire, mobilité articulaire, endurance, équilibre, souplesse).

Lundi 11h00 - 12h00 à la MTL 2

Gymnastique Douce

Conserver tonicité, souplesse et confort dans les mouvements du quotidien (proprioception, mémoire, respiration, relaxation).

Lundi 10h00 - 11h00 à la MTL 2

Vendredi 9h00 - 10h00 à la MTL 2

Contact : Sylviane Dardard - 01 34 62 45 06 - sylvjean@free.fr

GYMNASTIQUE DU SOIR

Programme gym active

Le soir, programme plus musclé, associant renforcement musculaire tonique, cardio training, cross training et body zen.

Lundi 19h15 - 20h15 : Renforcement musculaire avec Léo Didier à la MTL 1

(Tonification de tout le corps et un travail complet sur la posture.)



Mardi 19h15 - 20h15 : ÉlastyFit / Cardio avec Marion Leroy à la MTL 1

(Perte de poids, s'affiner avec des exercices cardio-vasculaires et renforcement de tout le corps.)

Mardi 20h15 - 21h15 : Body Zen avec Marion Leroy à la MTL 1

(Se renforcer et gagner en souplesse. C'est un moyen de rester en forme tout en chassant le stress et les tensions du quotidien.)

Mercredi 19h15 - 20h15 : Cross training 1 avec Léo Didier au Gymnase

Mercredi 20h15 - 21h15 : Cross training 2 avec Léo Didier au Gymnase

(Force, vitesse, endurance, puissance, souplesse, agilité, coordination, équilibre et précision.)

Jeudi 19h15 - 20h15 : Renforcement musculaire avec Guillaume Feillu à la MTL 1
Vendredi 20h15 - 21h15 : Renforcement musculaire avec Léo Didier à la MTL 1
(Tonification de tout le corps et un travail complet sur la posture, qui est ainsi rééquilibrée.)

Vendredi 18h30 - 19h30 : Atelier parents / enfants (à partir du CP) avec Marion Leroy au Gymnase ou à la MTL 1 (hiver)
(Un moment de bonheur à partager avec des ateliers ludiques. Les ateliers parents / enfant permettent de créer un lien entre le parent et l'enfant, en se reconnectant au corps.)

Contact : Johanne Ferron - 06 81 36 38 43
johanneferron@archea.fr - fitness.vsc@gmail.com

PILATES



Méthode douce de renforcement des muscles profonds basée sur la posture et la respiration afin d'obtenir un confort et un bien-être dans la vie quotidienne.

Jeudi 18h15 - 19h15 : Pilates intermédiaire et confirmé avec Guillaume Feillu à la MTL 1
(Pour ceux qui ont suivi au moins une année complète de Pilates et qui savent exécuter et enchaîner les premiers exercices de base.)

Vendredi 19h15 - 20h15 : Pilates débutant et intermédiaire avec Léo Didier à la MTL 2
(Pour ceux qui n'ont jamais suivi un cours de Pilates et qui ne connaissent pas les bases ou qui ne savent pas exécuter ni enchaîner les premiers exercices de base.)

COTISATION ANNUELLE		Villiers	Extérieurs
Forfait 1 heure / semaine	Accès limité à 1 séance par semaine choisie en début de saison	115 €	150 €
Forfait 2 heures / semaine	Accès limité à 1 séance par semaine choisie en début de saison	160 €	198 €
Pass Gym Liberté	Accès libre à l'ensemble des séances gym du matin et du soir	200 €	275 €
	Atelier parents / enfants tarif enfants	35 €	40 €

Contact : Johanne Ferron - 06 81 36 38 43
johanneferron@archea.fr - fitness.vsc@gmail.com

SALSA RYTHMO LATINO

A partir de 12 ans.

Mardi 19h15 - 20h15 avec Luis Corzo Vega à la MTL 2

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Une personne	150 €	170 €
Duo prix/ personne	100 €	100 €

Contact : Luis Corzo Vega - 06 59 00 83 73
luisito-salsa@sfr.fr

ZUMBA



A partir de 12 ans.

Une valeur sûre. La zumba continue sur les rythmes latino de Luisito !

Jeudi 20h15 - 21h15 avec Luis Corzo Vega à la MTL 1

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h par semaine	125 €	145 €

Contact : Luis Corzo Vega - 06 59 00 83 73
luisito-salsa@sfr.fr

QI-GONG

Le Qi-Gong, issu de pratiques chinoises millénaires, associe mouvements lents et exercices de respiration et de concentration. Cela permet d'améliorer la souplesse et l'équilibre et de trouver la détente et le calme intérieur.

Vendredi 10h00 - 11h30 avec Christel Cynober à la MTL 2

Venez découvrir l'activité Qi Gong lors de l'opération «portes ouvertes» le vendredi 18 septembre 2020 à 10h00 à la MTL 2 !

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h30 par semaine	140 €	160 €

Contact : Michèle Rivière-Schiavi - 06 72 75 00 41
m.riviereschiavi@hotmail.fr

YOGA

Lundi 19h30 - 21h00 avec Patricia Wargnier à la MTL 2

Jeudi 9h00 - 10h30 avec Patricia Wargnier à la MTL 2



Jeudi 10h45 - 12h15 avec Patricia Wargnier
à la MTL 2



Limité à 20 personnes par séance, priorité aux renouvellements et aux villersois.

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1 séance par semaine	125 €	145 €
Forfait 2 séances par semaine	175 €	195 €

Contact : Nicole Beaumet - 07 72 32 93 80
nicole.beaumet@laposte.net

RELAXATION

Une expérience à découvrir. Complémentaire de multiples activités !

Mardi 20h30 - 21h30 avec Claude Carlin-Domont à la MTL 2

COTISATION ANNUELLE	Villiers	Extérieurs
Forfait 1h30 par semaine 1 séance hebdomadaire	125 €	170 €

Contact : Claude Carlin-Domont - 06 87 30 71 16
claude.carlindomont@gmail.com