

ASSOCIATION SPORTIVE DE DOMESSARGUES

Club Gymnastique – Musculation – Relaxation
Affilié FFMJS

Membres du Bureau : Michel Fernez – président et coach
Olivier Gibaud – trésorier
Isabelle Briand – secrétaire

Musculation

Le lundi et jeudi de 15h30 à 20h, foyer Lucie Aubrac – 1^{er} étage

2 séances collectives sont proposées aux adhérents à 16h30 et 18h45 pour un entraînement ciblé Abdos-Fessiers-Dorsaux.

Un programme personnalisé est proposé en fonction des objectifs de chaque adhérent.

Gymnastique d'entretien

Le mardi à 18h15, durée 1h, au foyer Georges Brassens.

- cours collectifs composés d'exercices qui tonifient toutes les parties du corps.
- au début de la séance, exercices d'échauffement, cardio-training, vasculaires, respiratoires.
- enchaînement d'exercices musculaires.
- épaules, bras, dorsaux
- abdos, obliques
- fessiers, cuisses, mollets
- étirements, relaxation

Les exercices sont réalisés de façon progressive pour améliorer la musculature dans son ensemble – pour tous niveaux.

Jours et horaires

Ouvert toute l'année sauf juillet et août.

Modalités d'inscription

Inscription en cours d'année possible, tarifs dégressifs. Inscriptions sur place : prévoir un certificat médical, une tenue de sport, une serviette et des chaussures propres.

Contact : Michel Fernez

Tél : 06 15 68 14 64

Mail : fernez.michel@wanadoo.fr

Je souhaite à chacun d'atteindre ses objectifs et surtout de prendre du plaisir dans la pratique de nos activités sportives. Ambiance sympa assurée.

Michel Fernez

Président médaillé de la jeunesse

et des sports

Comité du Gard

