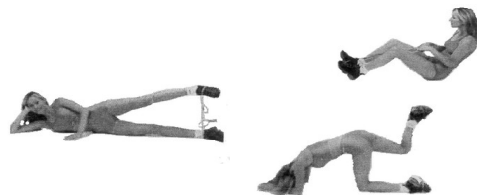


# Gym matin

Marlène, Valérie ou Jacky

Maison Pour tous des Roches  
 Place Nelson Mandella  
 38090 Villefontaine  
 Tél : 04 74 96 60 59 + Top  
 Message  
 E-mail : [vlf-aaqr@orange.fr](mailto:vlf-aaqr@orange.fr)  
<http://aaqr.e-monsite.com>



Lundi	9h15 à 10h15	avec <b>Marlène</b>		à la Maison Pour Tous des Roches.
Mardi	9h00 à 10h00	avec <b>Valérie</b>	"	"
Jeudi	9h00 à 10h00	avec <b>Jacky</b>	"	"
Vendredi	8h50 à 9h50	avec <b>Valérie</b>	"	"

## **GYM TONIQUE - FITNESS : lundi 9h15 à 10h15 avec Marlène**

Travail dynamique : renforcement cardio (LIA, Step...) et musculaire (abdo-fessiers, jambes, bras, dos) pour de meilleures performances et une plus belle silhouette. Utilisation possible d'accessoires tels que : poids, bandes élastiques, bâtons, ballons... Etirements en fin de séance.

## **GYM TRAD' D'ENTRETIEN : mardi 8h45 à 9h45 avec Valérie et jeudi 9h à 10h avec Jacky**

Une gym classique pour tous niveaux. Conserver et améliorer ses acquis musculaires et cardio, mobilisation articulaire, renforcement musculaire, étirements. Utilisation possible d'accessoires tels que : poids, bandes élastiques, bâtons, ballons... Etirements en fin de séance.

## **STRETCHING : vendredi 8h50 à 9h50 avec Valérie**

Etirements musculaires en profondeur, travail des muscles posturaux et de gainage, équilibre, pour une meilleure qualité musculaire, une récupération sportive et un bien-être général.

### **Renseignements et inscriptions :**

- Permanence de l'A.A.Q.R. à la M.P.T. des Roches :  
les lundis de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés).
- Téléphone de l'Association : 04 74 96 60 59 + Top Message
- Inscriptions lors des premiers cours.

### **Cotisation forfaitaire de :**

**180,00 € par an (60 X 3) + 16,00 € d'adhésion à l'Association  
pour 2 à 4 séances par semaine.**

Pour 1 seule séance hebdomadaire : 138,00 € par an (46 X 3) + 16,00 € d'adhésion à l'Association.

**Date du 1<sup>er</sup> COURS : voir le dépliant "Activités" de l'Association.**

Les 2 premiers cours d'essai sont gratuits.