



PLANNING COURS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
08H00	RÉVEIL MUSCULAIRE 8H30-9H00					
09H00	GYM SANTÉ 9H00-10H00			PILATES 9H00-10H00		
10H00			GYM SANTÉ 10H00-11H00	MARCHE+ 10H00-11H00		GYM SANTÉ 10H30-11H30
11H00						
12H00						
13H00			PILATES 12H30-13H30			
14H00						
18H00		MARCHE+ 18H30-19H00				
19H00	CARDIO FORM + 19H00-20H00	PILATES 18H30-19H30	ABDO FESSIERS 18H30-19H30	PILATES 18H30-19H30	STRETCH FORM + 18H30-19H30	
20H00		MARCHE+ 19H00-19H30				
21H00		PILATES 19H30-20H30				

PLANNING ESPACE GYM SANTÉ

LES LUNDIS 7H45 - 10H15 / 17H45 - 21H00
 LES MARDIS ET VENDREDIS 17H45 - 21H00
 LES MERCREDIS 9H00 - 13H30 / 17H45 - 21H00
 LES JEUDIS 8H00 - 10H15 / 17H45 - 21H00
 LES SAMEDIS DE 9H00 - 12H00



Complexe Gymnique Stéphanois
 1 allée des Frères Gauthier
 42000 SAINT-ÉTIENNE
 Tél. 04 77 74 13 90
 contact@independante-stephanoise.fr

Club subventionné par
 la Ville de Saint-Étienne, le Conseil Départemental
 et la Région Auvergne Rhône-Alpes.



Club affilié à la FFG N°08.042.025



GYM ADULTES

Le bien-bouger
 pour le bien-être



Crédits Photos : MJC St Héand



LA PRATIQUE SPORTIVE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ. ENSEMBLE, CRÉONS LE MOUVEMENT

www.independante-stephanoise.fr

www.independante-stephanoise.fr



FOCUS

L'APPROCHE POSTURO RESPIRATOIRE

C'est la nouvelle gym, celle qui renforce notre corps plutôt que de l'user !

Mise au point par le Dr de Gasquet, elle est fondée sur la biomécanique et s'appuie sur trois piliers :

- **La respiration**, qui accompagne les mouvements et évite les blocages
- **La justesse des placements**, qui protège nos articulations et nos muscles
- **Le périnée**, ce muscle essentiel à notre bien-être sur le long terme...

Les postures ou enchaînements, beaucoup plus variés que les habituelles séries, vont des plus élémentaires, accessibles à tous, incluant les efforts de la vie quotidienne correctement réalisés, aux postures plus athlétiques ou plus subtiles selon les besoins et les possibilités des participants.

Venez découvrir nos activités pour retrouver un tonus musculaire profond, de bons réflexes posturaux et un bien-être au quotidien !!!



PAUL & MARYLINE
COACHS DIPLÔMÉS D'ÉTAT

"Des séances adaptées à vos objectifs et à votre condition physique."



Paul BLANC certifié "Pilates Mat Fundamental" par Evelyne Frugier Fit School et formé au CREPS de Bourges par le Docteur de Gasquet



gym+

LA PRATIQUE SPORTIVE AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ.

- + D'EXPERTISE
- + DE BIEN-ÊTRE
- + DE PLAISIR
- + D'ÉQUILIBRE

▶ LE PILATES

Cette méthode permet d'accéder à une nouvelle connaissance de son corps. Elle va modifier votre gestuelle, embellir votre silhouette et vous transformer !

▶ L'ESPACE MUSCULATION

Venez découvrir notre salle de musculation permettant de travailler à son rythme, en douceur.

Paul Blanc, votre coach, pourra vous conseiller certains exercices adaptés à votre profil. Si vous le souhaitez, un programme personnel pourra être établi.



Tarifs consultables sur notre site www.independante-stephanoise.fr
(Rubrique : les activités / horaires & tarifs)