

Détent'Tonic

Gymnastique, danse modern'jazz, éveil-motricité

Pour la saison 2008/2009, nous avons accueilli 241 adhérents, âgés de 3 à 90 ans, répartis sur 13 cours :

- **L'activité éveil-motricité** est animée par Dominique HUGUEN et les séances ont lieu le mercredi de 10h à 10h45 et de 10h45 à 11h45 pour les deux groupes, 3-4 ans et 5-6 ans, soit 27 enfants.

Contact :

Hélène LAIDET

› 02 51 94 15 53

- **L'activité danse modern'jazz** animée par Cécilia DORAI le lundi soir de 17h15 à 20h15 puis de 21h15 à 22h15, le jeudi soir de 17h15 à 19h45 a accueilli 92 adhérentes réparties sur 7 groupes (enfants, adolescents et adultes).

Cette année, l'association a organisé un spectacle de danses à la salle Yprésis

Contact :

Christine WIAME

› 02 51 62 91 30

En gymnastique, 122 adhérents se sont répartis sur 4 cours :

- **La Gymnastique douce** animée par Bruno EVOLA, le lundi de 20h15 à 21h15, propose des cours axés

sur la remise en forme du dos, les étirements et la relaxation.

- **La Gymnastique d'entretien** propose, tout au long de l'année, un parcours méthodique afin de faire travailler les différentes parties du corps (abdominaux, fessiers, dos, bras, etc.), ainsi que la coordination des mouvements. Certains cours sont plus particulièrement dédiés aux "steps".

Deux cours identiques le mardi soir de 19h15 à 20h30 et 20h30 à 21h45 avec Edith MARCHAND qui nous propose de terminer chaque cours soit par du "stretching", soit par diverses techniques de massages très appréciées des adhérentes.

Un cours "senior" le jeudi de 10h15 à 11h15 avec Elisabeth RICHARD, avec 20 adhérentes. Ce cours est aussi ouvert aux messieurs.

Contact gymnastique:

Corine GACOUNOLLE

› 02 51 46 39 37

Tous ces cours ont lieu à la salle "Azalée" au complexe sportif (située au premier étage de la salle Amaryllis). "Premier cours gratuit" pour découvrir, et inscriptions possibles en fin de séance.

Dès septembre, venez nous rejoindre nombreux au sein de notre association.

N.B.: Les horaires peuvent être modifiés pour la nouvelle saison. N'hésitez pas à téléphoner à nos responsables pour tous renseignements.

