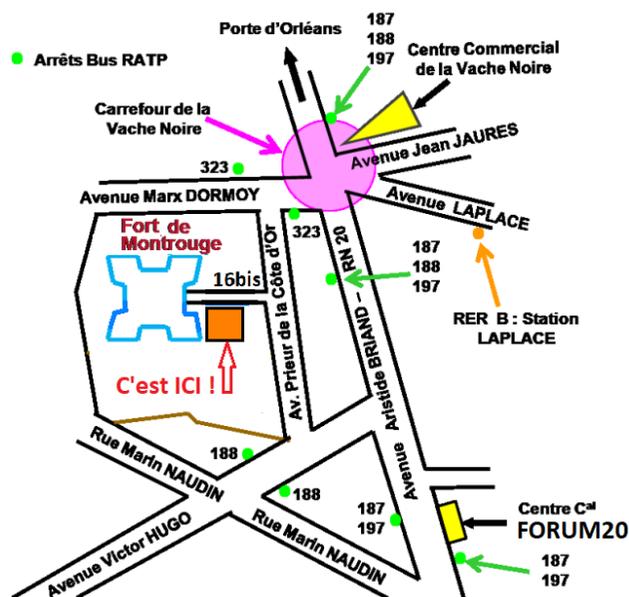


A 3 min à pied du carrefour de la Vache Noire ou de La Croix d'Arcueil, les activités de la section Gym-Pilates se déroulent dans le Dojo Fabrice Lemonon.

Adresse du Dojo :

16bis Avenue Prieur de la Côte d'Or
94110 ARCUEIL

Parking gratuit face au Dojo disponible aux pratiquants le soir.



Conditions et tarifs des activités consultables sur notre site :

www.cdba.club

Section Gym/Pilates Arcueil

Section Gym-Pilates Arcueil

Adresse du Dojo :

16bis Avenue Prieur de
la Côte d'Or
94110 ARCUEIL

Contact mail :

gym.arcueil@cdba.club

ou le 06.59.64.51.76

Appelez pour réserver

1 séance gratuite
possible pour chaque
activité.



Section Gym-Pilates Arcueil

Activités saison 2018/2019

Reprise des activités le 3 septembre 2018



Gym Renforcement

Lundi et jeudi de 12h à 13h

Gym Pilates

Lundi 17h30 à 19h
Mercredi 18h à 19h30

Gym Ball

Jeudi de 17h30 à 18h30

www.cdba.club



Gym Pilates : Le Pilates est une méthode à la fois douce, exigeante et très efficace de renforcement des muscles profonds notamment de la sangle abdo-lombaire et de la colonne vertébrale. Accessible à tous, cette pratique libère les raideurs liées au stress et à la fatigue. Les cours sont riches par la variété des exercices et de leur progressivité.



Relâchement du diaphragme par la respiration, assouplissement des muscles posturaux, renforcement des muscles phasiques, gainage, étirements, auto-massages, sont présents à chaque séance. Cette pratique est également recommandée par les kinésithérapeutes aux personnes sédentaires ou souffrant du mal de dos.



Découvrez le Pilates et votre corps assoupli et relâché vous remerciera des bienfaits qu'il apporte au quotidien. Les cours de Gym-Pilates proposés durent 1h30.



Gym Ball : Sous leur aspect ludique, ces gros ballons permettent un travail intense de renforcement car l'instabilité entre en jeu dans tous les exercices proposés. La sollicitation musculaire est accrue par les ajustements permanents qu'effectue le corps pour maintenir l'équilibre. Les études scientifiques concernant cette pratique ont largement convaincu les préparateurs sportifs qui l'ont désormais intégré dans leurs programmes d'entraînement. Ludique et efficace, voici une activité dont on ne se lasse pas.



Venez vivre une séance d'essai pour tester toutes ces pratiques, et jugez par vous-même !

Gym Renforcement : Les cours de Gym Renforcement Musculaire permettent de retrouver une excellente condition physique et peuvent aussi être un complément utile à toute autre activité sportive (sport collectifs, compétition). Les exercices sont progressifs tout au long de la saison, ainsi les débutants sont les bienvenus. Chaque cours est unique par la diversité des accessoires disponibles et des techniques utilisées. Loin des cours collectifs impersonnels et standardisés que proposent les enseignes privées, découvrez une approche pédagogique différenciée et adaptée à tous.

