

# Gym Tonique Emanville

## Historique :

Crée en 1998, l'association s'appelait « Emangym ». Cette association devrait être dissoute pour manque d'effectif. La volonté de quelques adhérentes, aidées par la prof recrutée en 2008, a permis de relancer les activités. Depuis, l'association fonctionne avec deux séances par semaine : le mardi soir et le jeudi soir.

**Objet :** Pratique de la gymnastique

## Présentation :

Mardi de 18h45 à 19h45 : Gym Fitness adultes et ados à partir de 16 ans

Jeudi de 18h30 à 19h30 : Gym Fitness adultes et ados à partir de 16 ans

Jeudi de 19h30 à 20h30 : Yoga Vinyasa adultes (Apporter une brique Yoga ou 2 coussins et un plaid l'hiver)

Séance d'essai possible

## Liste des activités (non exhaustive) :

- Du renforcement musculaire avec petit matériel (bâtons, élastiques, haltères, petits ballons)
- Du L.I.A
- Step débutantes
- Circuit-training
- Gym gros ballon (Swiss ball)
- Yoga...

**Prof : Mme MEPLOND Martine (BEMF 1er degré et un CQP ALS, peut accueillir un public diabétique)**

Les ados de plus de 16 ans sont les bienvenus (avec autorisation des parents).

Notre association (loi 1901) est affiliée à la FNSMR.

**Le lieu :** Salle Polyvalente (derrière l'école « Les Bleuets »), Le Bourg, 76570 EMANVILLE

**Téléphone :** 06 87 05 53 12 **Mail :** balierebrigitte@gmail.com

**Présidente :** Brigitte BALIERE

