



PRENDS
SOIN
DE VOUS

© Théo Grandchamp

Même les séniors !

MJC
ANCELY

Séniors : *Yoga et sport santé, pour gagner en souplesse et mobilité, pour améliorer votre condition physique.*

Hatha Yoga : *Pratique énergisante, fluide qui combine posture dynamiques et statiques tout en axant sur la respiration. Il permet un renforcement ainsi qu'un assouplissement du corps.*

Yyengar Yoga : *L'apprentissage des postures s'effectue de manière progressive. L'accent est d'abord mis sur les postures debout, qui tonifient le corps et l'assouplissent. Les autres familles de postures sont introduites au fur et à mesure de l'année.*

Yin yoga : *Se compose de pranayamas (exercices de respiration) et d'enchaînement de postures assises ou allongées tenues de 3 à 5 min et intercalées par un temps de récupération, pour finir par une relaxation.*

Stretching postural : *Technique simple d'accès qui alterne des postures expliquées oralement, visuellement et accompagnées en groupe au plus près de chacun. Il y a toujours des possibilités d'adapter une proposition de posture au besoin individuel.*

Warrior Yoga : *Cardio yoga qui vous aidera à vous débarrasser du stress en étant dans le moment présent à travers des postures, parfois un véritable challenge.*

Cross Training : *Renforcement musculaire et cardio vasculaire : Enchaînements d'exercices sur fond de musique Rock !*

Pilates : *Développer les muscles posturaux harmonieux afin de créer un équilibre corporel, Des exercices afin d'activer les muscles faibles.*

**Yoga sénior
Avec Virginie Rueff**

**Ouverture à l'essai :
lundi 20 et 27 juin,
10h à 11h à la MJC**

**Sport santé sénior
Avec Stéphane Pages :**

**Ouverture à l'essai :
Jeudi 9 et 16 juin,
de 9h à 10h
à la Maison de quartier**

**Warrior Yoga
Avec Maëva Tarrière**

**Ouverture à l'essai :
mercredi 8 et 15 juin
de 18h45 à 19h45
à la MJC**

**Hatha Yoga
Avec Maëva Tarrière**

**Ouverture à l'essai :
Jeudi 9 et 16 juin,
de 12h15 à 13h15 à la MJC**

**Yyengar Yoga
Avec Virginie Rueff**

**Ouverture à l'essai :
Jeudi 9 et 16 juin de 20h30 à 21h30,
mardi 14 et 21 juin de 19h30 à 20h30,
lundi 20 et 27 juin de 12h15 à 13h15
à la MJC**

**Yin Yoga
Avec Maëva Tarrière**

**Ouverture à l'essai
Mercredi 8 et 15 juin,
de 19h45 à 20h45 à la MJC**

**Cross Training
Avec Stéphane Pages**

**Ouverture à l'essai
Jeudi 9 et 16 juin,
de 18h15 à 19h15
et de 19h15 à 20h15
à la MJC**

**Pilates
Avec Carole Puech**

**Ouverture à l'essai
mardi 7 et 14 juin
de 18h45 à 19h45
à la Maison de quartier**

**Streching Postural
avec Maddo Arangaray**

**Ouverture à l'essai
mardi 7 et 14 juin
mardi 18h15 à 19h15
à la MJC**

***En juin, 15 jours
pour découvrir l'activité
qui vous conviendra
dés septembre 2022***

***Tarifs et horaires :
consultez la plaquette
2022/2023***

Plus d'info sur le site

mjcancely.fr

Téléphone :

05.61.31.86.58

MJC Ancely : 7 Allée des Causses

MDQ Arènes Romaines :

107 Avenue des Arènes Romaines

