

Activité GV Redon Sports-Loisirs



Multisports Mixte



Nous proposons des séances **Multisports** pour tous ceux qui désirent se remettre ou se maintenir en forme en pratiquant du sport.

La séance de 2 h comprend:
un footing d'échauffement (30mn) en extérieur
puis une partie d'assouplissement, de musculation, circuit training (30 mn) et un sport collectif (1h)



(Volley Ball, football, handball, basket-ball, badminton, pétéca, ultimate, gouret, etc)

Les séances ont lieu le jeudi de 20h00 à 22h00
à la salle du Collège de Bellevue
11 avenue du pèlerin - 35600 REDON



N'hésitez pas à venir à une première séance sans engagement

Séance Multisports 2 h par semaine

Reprise à partir du 07 septembre 2023

Tarif annuel: 110 €

Contact: 06 45 67 38 90
02 99 72 30 75



Certificat médical obligatoire



Activité GV Redon Sports-Loisirs

Gymnastique dynamique Mixte

avec un encadrant diplômé.

Les séances se font en musique.



Elles comprennent :

Des échauffements, du renforcement musculaire avec élastiques, des lests, des ballons disque glisseur step, cardio ,training

Des étirements et de la relaxation en fin de séance .



Les séances (1h) ont lieu à REDON

Lundi	à 10h	Salle Art Way Studio : 3 rue du Patis*
Mardi	à 10h	Salle Art Way Studio : 3 rue du Patis*
Mercredi	à 19h15	Salle du Collège Bellevue (cardio training step...)
Jeudi	à 10h	Salle Art Way Studio : 3 rue du Patis*

Une séance GYM par semaine : 105 € l'année
Deux séances GYM par semaine : 135 € l'année
Une séance GYM + multisports = 155 € l'année

N'hésitez pas à venir à une première séance sans engagement

Reprise à partir du 04 septembre 2023

Contact: 06 45 67 38 90



Certificat médical obligatoire

* Ex Salle Annabelle Pindessous