



Constituée en Association régie par la loi de 1901, l'Association Sportive de Janvry dispense depuis 1988 des cours de gymnastique dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Cette association sportive située dans un petit village de 631 habitants permet à nos séniors et aux plus jeunes, à partir de 16 ans, de pratiquer une activité sportive près de chez eux :

Gymnastique Détente

Les séances de gymnastique volontaire permettent, toute l'année, outre le maintien du lien social et de la convivialité, de renforcer les capacités physiques des participants : maintenir et renforcer sa force musculaire, produire et gérer un effort, conserver son équilibre, entretenir sa souplesse et entraîner sa mémoire, en favorisant la conservation des habiletés motrices. Ce cours est accessible aux séniors.

Avec Catherine, le mardi de 10h00 à 11h00.

Pilates

Méthode de remise en forme globale permettant de travailler la musculature profonde et posturale grâce à des exercices doux et lents, alliés à la respiration et moins contraignants pour les articulations et dans un but de maintien de la bonne posture générale du corps. Sculptez et affinez durablement votre silhouette !

Avec Nathalie, le mardi de 18h00 à 19h00 et de 19h15 à 20h15

Yin yoga

C'est une pratique douce, introspective et évolutive qui cultive le calme intérieur. Le Yin Yoga prône le ralentissement, où les poses sont maintenues de manière détendue pendant une période plus longue, jusqu'à 5 minutes.

Avec Angélique, le jeudi de 18h30 à 19h30

Vinyasa yoga

Dans une approche bienveillante, venez découvrir le Yoga Vinyasa Yoga dynamique et fluide, sa particularité est la synchronisation du mouvement sur la respiration.

Avec Angélique, le jeudi de 19h40 à 20h40

Yoga sur chaise : C'est une façon douce et accessible de bouger, respirer et relâcher les tensions sans avoir besoin d'être souple ou sportif. Idéal pour les débutants, les seniors, les personnes stressées ou fatiguées, il permet de retrouver mobilité, énergie et bien-être en toute simplicité.

Avec Angélique, le mardi de 12h00 à 12h30 à la Petite Ferme de Janvry

N'hésitez pas à venir faire un cours d'essai gratuit.

Dans la bonne humeur et à votre rythme, avec nos animatrices diplômées de la F.F.E.P.G.V. (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire), vous retirerez rapidement tous les bienfaits d'une activité physique synonyme de dynamisme et de vitalité au quotidien.

Début des cours : Deuxième semaine de septembre. Fin des cours : Dernière semaine de juin.

Lieu : Foyer des Champs - Route de Mulleron - 91640 Janvry

Pour tous renseignements :

asjanvry@orange.fr

