




Nous contacter :

 06 78 90 96 85

 captalatgym@wanadoo.fr

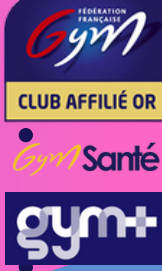
 Le Gymnase - Plain des sports Gilbert Moga -33260
La Teste de Buch

 www.lesjeunesducaptalatgym.com

 Jeunes du Captalat Gymnastique - Officiel

 [captalat.gym](https://www.instagram.com/captalat.gym)

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
Gym



LA GYM LOISIR 2024-2025 ADULTES

Toutes les infos de rentrée !





Horaires 2024 / 2025 :

Lundi :

9h30/10h30 - Pilates

Mercredi :

18h/18h45 - Renforcement musculaire

18h45/19h30 - stretching

Jeudi :

12h30/13h30 - Pilates



Horaires 2024 / 2025 :

Gym Santé 2 : mardi et jeudi 10h30/11h30

Gym Santé 1 : mardi et jeudi 11h30/12h30

Gym santé 3 : mardi et jeudi 16h/17h

Gym santé 4 : lundi et vendredi 16h/17h

Gym santé 5 : lundi et vendredi 15h/16h



Inscription en ligne



Le Club

Le club des Jeunes du Captalat gym offre un éventail d'activités gymniques de qualité avec des éducateurs diplômés et formés à l'accueil des adultes.

GYM+ : C'est la gym adulte basée sur 3 types d'activités différentes :

- le **stretching** : technique basée sur différents étirements et assouplissements permettant une récupération du corps et d'éviter les blessures musculaires.
- le **renforcement musculaire** : activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.
- le **pilates** : technique visant le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques.

GYM Santé : En collaboration avec le Pôle Santé d'Arcachon, le club des Jeunes du Captalat permet d'offrir aux patients récemment sortis d'hospitalisation un lieu de socialisation et de mobilisation physique, psychique et corporelle.

Chaque groupe d'une quinzaine de personnes maximum, à raison de 2 séances par semaine, est guidé et motivé par Mathilde, notre coach spécialement formée à cette Gym Santé.

Infos :

- Adhésion :
 - Gym+ : 220€
 - GYM Santé : 140€