

**BIENVENUE**

**A L'AVIA CLUB ATHLETISME**

**Saison 2022/2023**

**Cours de Mobilité Renfo Gainage**

Les entraînements ont lieu à la cité des Sports,  
92 rue du Gouverneur Général Eboué 92130 Issy les Moulineaux :

**Lundi de 20h à 20h45**

L'entraîneur est Christelle Grosdemange

Contact : christelle.nusbaum88@gmail.com – 07 88 07 96 57

Pour toute question administrative, veuillez joindre Yvon LEMAUX  
06 83 00 65 54 ou à [aviacub1@gmail.com](mailto:aviacub1@gmail.com)

Site du club (infos, inscription au club, actualités, résultats...) :

[www.aviaclubathletisme.fr](http://www.aviaclubathletisme.fr)

**Mobilité, Renfo, Gainage**

*Entraînement complémentaire et parfait pour les personnes qui souhaitent prévenir les douleurs, blessures, ou rigidité du corps.*

*A travers des exercices de mobilité (postures de Yoga ou de Pilate) tout le corps est renforcé.*

*Cours qui déconstruit les enchainements (flows) traditionnels de yoga pour y mettre une touche moderne et holistique.*

*A travers cet entraînement, on augmente la flexibilité des épaules, des jambes, des hanches, dos et ischio-jambiers.*

*Le centre du corps, le transverse, avec du gainage et des abdos hypopressifs, est sollicité pendant toute la séance.*