

## Aquagym & Aquatraining

### UN SPORT COMPLET POUR TRAVAILLER TOUTES LES PARTIES DU CORPS

Pour se muscler en douceur ou se renforcer avec plus de puissance et galber sa silhouette. Des activités qui ne sont pas traumatisantes pour le corps et les articulations.

📍 Piscine municipale d'Allonnes - av. du 19 Mars 1962  
🗓️ du lundi au vendredi

#### JSA Natation

✉️ [jsa.natation@jsa-omnisports.com](mailto:jsa.natation@jsa-omnisports.com)  
☎️ 02.43.23.24.90  
🌐 [www.jsa-natation.weenjoy.fr](http://www.jsa-natation.weenjoy.fr)

## Gymnastique adulte

### REMISE EN FORME, ENTRETIEN CORPOREL & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Cours collectifs ouverts aux adultes : abdos, cardios, fessiers (lundi, mardi), Bien-être (vendredi), Méthode Gasquet (lundi), Gymnastique douce et multiactivités (mardi).

📍 Gymnase Pasteur - boulevard Pasteur  
📍 Dojo salle Jean Carmet - av. de Gaulle  
📍 Foyer Logement Jean Duchene - av. François Cevert  
🗓️ lundi, mardi, jeudi et vendredi

#### JSA Gymnastique adulte

✉️ [jsa.gymadulte@jsa-omnisports.com](mailto:jsa.gymadulte@jsa-omnisports.com)  
☎️ 06.64.16.51.11

## Tennis rebond

### PRATIQUER LE TENNIS... AUTREMENT

Activité adaptée aux personnes ne pouvant plus pratiquer le tennis traditionnel et ouverte également aux seniors. Le tennis rebond permet aux joueurs d'associer plaisir et compétition amicale.

📍 Halle de Tennis - rue de la Dentelière  
🗓️ du lundi au samedi

#### JSA Tennis

✉️ [jsa.tennis@jsa-omnisports.com](mailto:jsa.tennis@jsa-omnisports.com)  
☎️ 02.43.80.52.02  
🌐 [www.club.fft.fr/jsallonnestennis](http://www.club.fft.fr/jsallonnestennis)



## Pilates

### MÉTHODE DOUCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pour harmoniser et affiner la silhouette, connaître d'avantage son corps afin de mieux le contrôler, apporter un bien-être intérieur grâce à la concentration qu'il implique.

📍 Dojo Salle Jean Carmet - av. de Gaulle  
🗓️ vendredi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉️ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)  
☎️ 02.43.21.23.84

## Yoga

### MÉDITATION & EXERCICES CORPORELS

Pour réaliser l'unification de l'être humain dans ses aspects physique, psychique et spirituel. Dénué de tout esprit de compétition ni d'objectif à atteindre, n'importe qui peut s'adonner au yoga.

📍 Club House Claude Costa - stade Georges Garnier  
🗓️ jeudi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉️ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)  
☎️ 02.43.21.23.84

## Taï Chi Chuan

### ART MARTIAL INTERNE CHINOIS, GYMNASTIQUE DOUCE

Le Taï Chi Chuan n'est pas un sport de combat. On y apprend des gestes lents en positions statiques ou en mouvement. Il permet de travailler l'équilibre, la mémoire, de se renforcer et de trouver un espace de calme.

📍 Dojo Gymnase Victor Hugo  
🗓️ lundi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉️ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)  
☎️ 02.43.21.23.84

## Sophrologie

### RELAXATION, GESTION DU STRESS

Pour s'adapter aux conditions nouvelles de vie en société (familiales - scolaires - professionnelles et sociales), se concentrer sur des besoins bien spécifiques (compétitions sportives, sommeil, concentration et mémoire, apprentissage scolaire, préparation examens, compulsions : tabac /alcool/ drogue, méditation...).

📍 Club House Claude Costa - stade Georges Garnier  
🗓️ lundi et mardi

#### JSA Loisirs, santé, bien-être

✉️ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)  
☎️ 02.43.21.23.84

## Marche nordique & Randonnée pédestre

### LA NATURE COMME CENTRE DE MISE EN FORME, DANS DES LIEUX ET DES TERRAINS DIFFÉRENTS

La marche nordique est un sport d'endurance efficace pour le bien-être physique (sentiment de mouvement naturel) et mental (contre le stress). Le fitness en plein air avec un aspect de découverte.

La randonnée pédestre est un loisir facilement accessible et praticable partout et par tous. Nous vous proposons des randonnées dans un esprit convivial et familial. Leur durée est variable : promenade, randonnée à la journée, grande randonnée.

📍 Chemins d'Allonnes et de la Sarthe  
🗓️ lundi, mercredi et samedi (marche nordique)  
🗓️ jeudi (randonnée pédestre)

#### JSA Marche nordique et randonnée pédestre

✉️ [jsa.omnisport@gmail.com](mailto:jsa.omnisport@gmail.com)  
☎️ 02.43.21.23.84

