

Christine GAUTHIER

Brevet d'état d'éducateur sportif en métiers de la forme

Diplôme d'animatrice gym volontaire

Diplôme de monitrice fédérale de gymnastique artistique masculine FSCF



Après 17 ans d'exercice en tant que monitrice de gymnastique artistique et de gymnastique volontaire, j'ai mis cette activité en stand by pour élever mes 3 enfants.

Secrétaire administrative à la DSDEN le jour, je reprends aujourd'hui avec beaucoup de plaisir les cours en association.

Gym détente

Mes cours alternent exercices dynamiques et exercices doux.

Après un échauffement en musique, nous travaillons le renforcement musculaire des différentes parties du corps.

Les séances se terminent toujours par un retour au calme et des étirements.

Je veille à adapter les exercices aux capacités de chacun, en tenant compte des blessures ou des pathologies des uns et des autres.

Je passe souvent « dans les rangs » pour corriger les positions afin de préserver vos articulations et de vous permettre de mieux ressentir le mouvement. N'en prenez pas ombrage !