



**GYM
FORME
LOISIRS**

Lundi

12 septembre
2022

C'est la reprise !

ATHLÉ POUSSINS ATHLÉ JEUNES

Est un cours destiné aux jeunes de 7 à 12 ans qui souhaite s'initier à l'athlétisme. Ateliers ludiques, parcours athlétiques, des lancers, des sauts sont au programme tout au long de l'année. (Gymnase hiver).

ATHLÉ FORM JUNIORS

Est un cours destiné aux jeunes de 12 à 17 ans souhaitant s'initier à la course à pied, et au renforcement musculaire «autrement». Combinaison d'exercices techniques mêlant travail de renforcement spécifique de coordination de vitesse et d'endurance et tout cela de manière ludique, permettant de prendre du plaisir à bien courir.

ATHLÉ FORME OU ACCOMPAGNEMENT RUNNING

C'est une activité destinée à tout public souhaitant pratiquer la course à pied et la renforcement musculaire "autrement". Il s'agit d'une combinaison d'exercices techniques, mêlant travail de renforcement spécifique de coordination de vitesse et d'endurance et tout cela de manière ludique, permettant de prendre du plaisir à bien courir.

STRETCHING - GYM SÉNIORS

Activités qui misent sur l'écoute et la prise de conscience de notre corps. Les séances vous apporteront détente, souplesse et bien-être. à long terme, prévention du mal de dos, meilleure connaissance de soi, confiance, harmonie dans les mouvements.

PILATES

Le pilates est une méthode "douce" de renforcement musculaire basée sur la respiration. L'objectif de cette méthode est d'amener le corps et l'esprit à ne faire qu'un. Cette méthode a pour but d'harmoniser votre silhouette, en vous apportant une plus grande force intérieure. Vous allez également redécouvrir votre corps de façon à mieux le comprendre et de ce fait à mieux le contrôler.

MARCHE NORDIQUE

Sport de plein air qui consiste en une marche dynamique avec des bâtons spécifiques. il allie convivialité et effort physique.

YOGA

Discipline permettant d'optimiser toute la vitalité du corps et de l'esprit en développant force, équilibre et bien être.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Gym forme - Abdos/fessiers/stretch - step/abdos/stretch. Travail spécifique de tous les muscles. Idéal pour tonifier et sculpter le corps.

RELAXATION MEDITATION (ZENDA)

C'est un art et une science de la respiration et du geste. Il s'agit d'amener le corps et l'esprit dans un état de calme intérieur, d'enlever les tensions internes, et ainsi libérer la circulation de l'énergie. (Ouvert à tous sans aucun esprit de compétition).

ZUMBINI

Pour les enfants de 0 à 4 ans avec un accompagnant. Expérience de musique et de motricité d'une durée de 45 min adaptée aux différentes tranches d'âge en cours. Incluant de la danse, du chant et du jeu d'instruments. Dédié à l'énergie, au plaisir et au jeu afin de contribuer à un développement cognitif, social, émotionnel et physique naturel.

ZUMBA ADULTES ET ENFANTS

Programme de fitness unique en son genre : Venez bouger, tonifier, sculpter votre corps sur des musiques latines et internationales qui combinent rythmes rapides et lents faciles à reproduire.

ZUMBA GOLD

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif recréant les mouvements originaux que l'on aime tant, mais avec une intensité moindre. Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba[®] facile à suivre qui vous permet de développer votre équilibre et votre coordination.

Avantages : votre cours porte sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre !

GYM FORME LOISIRS

Espace municipal Rémy-Roure
07500 GUILHERAND-GRANGES
Tél. : 06 08 85 17 32 (Marie).
Bureau : 04.75.59.47.54

lundi et jeudi de 9h à 12h /
lundi et mercredi de 17 h à 19h

E-mail : asso.gym.form.loisirs@orange.fr

 [WWW.FACEBOOK.COM/GYMFORMELOISIRS/](https://www.facebook.com/GYMFORMELOISIRS/)

WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR



MARDI 6 DÉCEMBRE 2022

Assemblée générale

Cours d'essai GRATUIT



Inscriptions

Le 3 septembre
au forum

et à partir du 12 septembre
au bureau GFL
(rez-de-chaussée)

PENSEZ À VOUS MUNIR



de votre fiche d'inscription

www.gym-forme-loisirs-07500.fr

Inscrivez vous sur la Newsletters et saisissez votre e-mail. Vous recevrez ainsi toutes les informations par messagerie



de votre règlement



d'un certificat médical

de moins de 3 mois

ATTENTION : les dossiers incomplets seront refusés.

	8h 90-45	9h 15-30-45	10h 15-30-45	11h 15-30-45	12h 15-30-45	13h 15-30-45	14h 15-30-45	15h 15-30-45	16h 15-30-45	17h 15-30-45	18h 15-30-45	19h 15-30-45	20h 15-30-45	21h 15-30-45
Lundi	Gaël	GYM SENIORS	STRETCH	PILATES	PILATES									
	Jean-Pierre											RELAXATION		
	Véronique										GYM FORME			
	Annie	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	GYM FORME	YOGA										
	Nathalie						MARCHE NORDIQUE SENIORS					PILATES	PILATES	
	Aurélie										ZUMBA KIDS 4 à 7 ans	ZUMBA GOLD		
	Michel		MARCHE NORDIQUE											
Mardi	Annie												YOGA	
	Aurélie									ZUMBA GOLD	ZUMBA			
	Nathalie											STRETCHING		
Mercredi	Annie									GYM FORME	PILATES	ABDOS/ FESSIERS/ STRETCH		
	Nathalie									PILATES	STRETCH	PILATES		
	Gaël	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH			PILATES	ATHLÉ POUSSINS CE1/CE2	ATHLÉ JEUNES CM1/CM2			ATHLÉ FORM JUNIORS 12 à 17 ans	ATHLÉ FORM ADULTES			
Jeudi	Jean-Pierre				RELAXATION	RELAXATION								
	Marie					STRETCHING							RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ STRETCH	
	Véronique				PILATES									
	Michel										MARCHE NORDIQUE MODULE			
	Annie	GYM FORME	STRETCHING											
Vendredi	Marie					GYM FORME					STRETCHING	STRETCHING		
	Nathalie	STRETCH/ DÉTENTE	STRETCH											
	Aurélie									ZUMBA KIDS JUNIORS 7/11 ans	RENFO ADULTES	ZUMBA		
	Gaël						MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC							
	Jean-Pierre				RELAXATION									
	Annie										YOGA			
Samedi	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF		MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC										
	Aurélie		ZUMBINI 0 à 4 ans											

SALLES : MF Margot Fonteyn SL Serge Lifar RP Roland Petit SR Salle Relaxation SP Salle polyvalente gymnase

ATTENTION : Les cours inférieurs à 10 personnes seront annulés après les vacances de la Toussaint.

Tarifs

ACTIVITÉS GYMNIQUES

115€

1 COURS par sem.

165€

2 COURS par sem.

215€

3 COURS par sem.

265€

4 COURS par sem.

300€

+4 COURS par sem.

AUTRES ACTIVITÉS

150€

1 COURS par sem.

200€

2 COURS par sem.

PILATES (max. 20 pers.)

YOGA (max. 15 pers.)

ATHLÉ POUSSINS* 8 à 9 ans (CE1-CE2)

ATHLÉ JEUNES* 9 à 12 ans (CM1-CM2-6^e)

ATHLÉ FORM ADULTES*

ATHLÉ FORM JUNIORS* 12 à 17 ans

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en circuits nature

160€

1 COURS par sem.

OU

80€

1 MODULE

160€

2 MODULES

MODULE DE 10 SÉANCES LE JEUDI
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE
2022 et MARS À JUIN 2023

10% DE RÉDUCTION
sur le montant total
pour 2 personnes
vivant sous le même toit