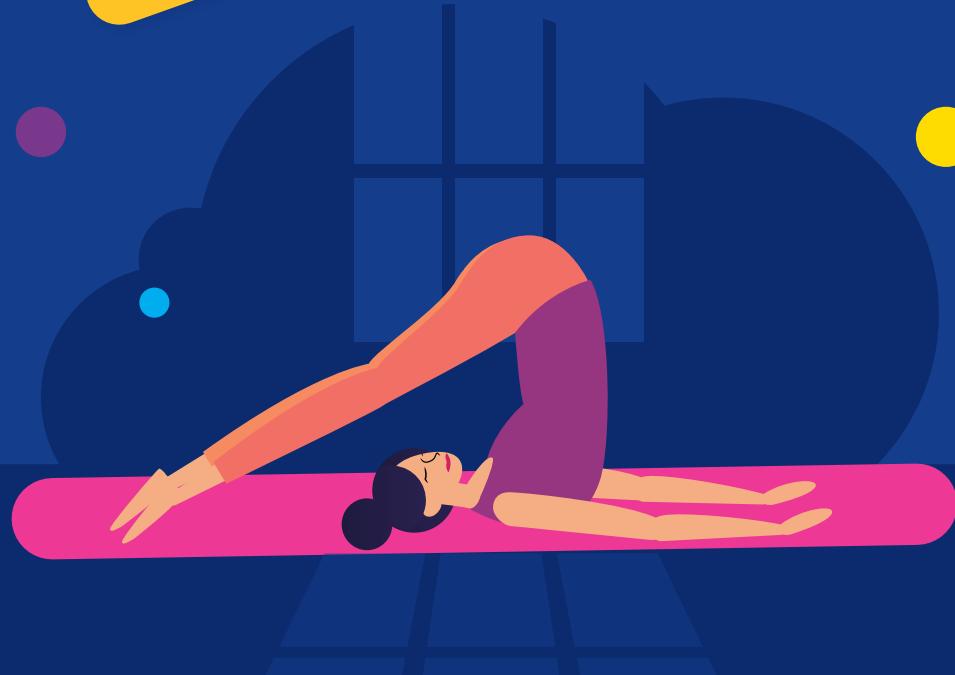




Lundi 12 septembre 2022

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 aux programme tout au long de l'année. (Gymnase hiver).

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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

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.

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 mobilité 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.

ATHLÉ FORME OU ACCOMPAGNEMENT RUNNING

C'est une activité destinée à tout public souhaitant pratiquer la course à pied et le 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.

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.

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.

ZUMBA GOLD

Idéal pour les seniors qui recherchent un cours Zumba alternatif créant 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.

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.

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 17h à 19h

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

WWW.FACEBOOK.COM/GYMFORMELOISIRS/
WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR

MARDI 6 DÉCEMBRE 2022

Assemblée générale



Inscriptions

Le 3 septembre
au forum

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

PENSEZ À VOUS MUNIR



de votre fiche d'inscription
www.gym-forme-loisirs-07500.fr

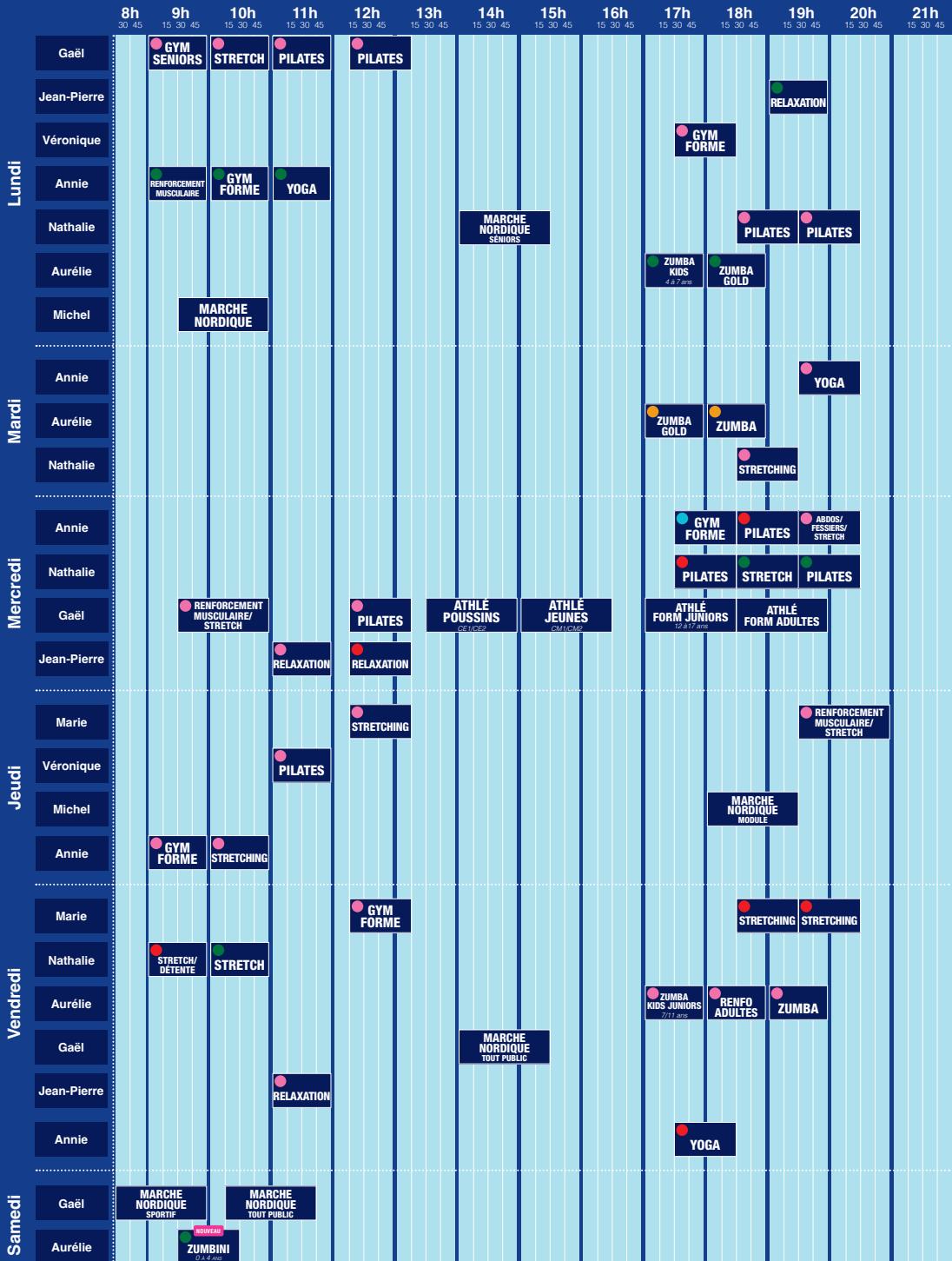
Inscrivez vous sur la Newsletters et
saisissez votre e-mail. Vous recevrez ainsi
toutes les informations par messagerie



de votre règlement



d'un certificat médical
de moins de 3 mois



SALLES :

MF Margot Fonteyn

SL Serge Lifar

RP Roland Petit

SR Salle Relaxation

SP Salle polyvalente gymnase

ATTENTION : les dossiers incomplets seront refusés.

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

Tarifs

ACTIVITÉS GYMNHIQUES

115€	165€	215€	265€	300€
1 COURS par sem.	2 COURS par sem.	3 COURS par sem.	4 COURS par sem.	+4 COURS par sem.

AUTRES ACTIVITÉS

150€	200€
1 COURS par sem.	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*)
ATHLÉ FORM ADULTES*
ATHLÉ FORM JUNIORS* 12 à 17 ans

MARCHE NORDIQUE

Activité extérieure de 1h30 en circuits nature

160€	80€	160€
1 COURS par sem.	1 MODULE	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